

**III**  
**EN LA PRACTICA**



## La dinámica del *mandala*

Por lo general, cuando en Occidente se escucha el término *mandala*, se piensa en un tipo particular de representación artística propia de la India y del Tíbet y sus respectivas zonas de influencia cultural. El término se ha definido como «un cosmograma de deidades o atributos Iluminados»,<sup>1</sup> y quienes conocen el budismo *vajrayana* saben que los *mandala* pueden constituir representaciones de una deidad, su séquito, su palacio y su dimensión pura (en otras palabras, los mismos pueden constituir representaciones del universo desde el punto de vista de la realización tántrica del *mahamudra* en la que todo es símbolo:<sup>2</sup> los *Tathagata* son los agregados o *skandha*, las *îum*<sup>3</sup> o consortes de los *Tathagata* son los elementos, y, en general, la totalidad de las funciones del organismo y del universo se simbolizan como deidades, *bodhisattva* y así sucesivamente, todos ellos masculinos y femeninos). Igualmente bien conocido es el hecho de que, en la vía de transformación, los *mandala* se emplean en la potenciación (*abhisheka* o *wangkur*)<sup>4</sup> y en la meditación subsiguiente.

Ahora bien, el hecho de que los *mandala* son mapas del proceso de Iluminación que pueden aplicarse por igual a todas las vías —desde la de renuncia, pasando por la de transformación, hasta la de autoliberación—<sup>5</sup> es mucho menos conocido; de hecho, el único texto en una lengua occidental al que he tenido acceso en el cual se explica el *mandala* más o menos de esta manera es un excelente artículo de Chöguîam Trungpa Rinpoché sobre arte tibetano que publicó la *Tibetan Review* a comienzos de los años 70.<sup>6</sup> Puesto que éste no es un libro sobre arte oriental ni un tratado exhaustivo sobre la vía de transformación del *vajrayana*, no me ocuparé aquí de los *mandala* en tanto que arte (cosa que ya he hecho en otro trabajo),<sup>7</sup> en tanto que soportes para las iniciaciones y

<sup>1</sup>Esta es la explicación que dan los traductores, Guîurme Dorlle y Matthew Kapstein, en el índice a: Dudllom Rinpoché, 1991, *The Nyingma School of Tibetan Buddhism* (vol. II, p. 359). Boston, Wisdom Publications.

<sup>2</sup>Como se señaló en la primera parte del libro, el término *mahamudra*, que significa «símbolo total», indica una realización en la cual todo es símbolo, de modo que no hay nada literal a lo que los símbolos se refieran.

<sup>3</sup>*Yum*.

<sup>4</sup>*Bang-bskur*.

<sup>5</sup>Como se verá más adelante, podría muy bien decirse que la totalidad de las vías, los vehículos y los senderos de liberación son distintos enfoques encaminados a desencadenar, en diferentes niveles y por distintos medios, distintas variedades, unas más intensas y otras menos, de la dinámica del *mandala*: las vías que desencadenan de manera más inmediata variedades más intensas de la dinámica en cuestión constituyen senderos más rápidos y directos, los cuales, por este mismo motivo, en el lapso de una vida humana pueden conducir a un mayor nivel de realización.

Ahora bien, por ser la vía más rápida, directa y que lleva más lejos el proceso de Iluminación, quizás sea en la vía de autoliberación constituida por el *atiyana-dzogchén* en la que se aprecia más claramente la dinámica del *mandala*.

<sup>6</sup>La *Tibetan Review* es una publicación de la Library of Tibetan Works and Archives, H.Q. of H.H. The Dalai Lama, Dharamsala, distrito Kangra, Himachal Pradesh, India. Desgraciadamente no poseo ningún ejemplar de dicha revista y no recuerdo la fecha exacta de la publicación del artículo de Trungpa Rinpoché, ni tampoco el nombre del mismo. Cabe señalar que no tengo memoria de que el artículo en cuestión haga referencia al hecho de que el *mandala* en tanto que mapa del sendero de Iluminación describa de manera particularmente apta la vía de autoliberación constituida por el *atiyana-dzogchén*.

<sup>7</sup>Capriles, Elías, 1997, «Steps to a Comparative Evolutionary Aesthetics (China, India, Tibet and Europe)», en Marchianò, Grazia (recopiladora, 1997), *East and West in Aesthetics*. Pisa/Roma, Istituti Editoriali e Poligrafici Internazionali. Cabe advertir que mi clasificación de las formas de la pintura tibetana en dicho trabajo no es exhaustiva; en una versión posterior en español desarrollé una clasificación mucho más amplia y precisa, e hice muchas correcciones, pero los técnicos confundieron la nueva versión con la traducción literal del ensayo en inglés, de modo que fue ésta la que quedó

prácticas de la vía de transformación, ni en ninguno de los otros sentidos en los que podría considerárselos, excepto el de mapas del proceso de Iluminación en general.

C. G. Jung dio gran importancia a los *mandala* (en los que reconoció una estructura básica de la tradición alquímica universal),<sup>8</sup> quizás sobre todo debido a la frecuencia con la que figuras con formas correspondientes se les manifestaban espontáneamente, en sueños o alucinaciones, a algunos de sus pacientes neuróticos. Jung comprendió que las figuras en cuestión eran mapas que mostraban el camino hacia la cordura, y que esta última no podría reducirse a la mera superación de las neurosis (las cuales para él eran procesos espontáneos que en circunstancias propicias podían conducir a una mayor integración psicológica, siempre y cuando siguieran la trayectoria que indicaban los mapas constituidos por los *mandala*). Este no es el lugar para comparar la concepción jungiana de la neurosis y la cordura con la que es común a diversas disciplinas tradicionales orientadas hacia la Iluminación; lo que debe quedar claro es que, para estas últimas, la verdadera cordura consiste en la superación del error que el budismo designa como *avidya* o marigpa.<sup>9</sup>

El término *mandala* se traduce al tibetano como *kilkhor*,<sup>10</sup> que significa literalmente centro-periferia. Jung señaló que el centro representaba la no-dualidad y la ausencia de pluralidad, mientras que la periferia representaba el mundo de la dualidad y la pluralidad; en otras palabras, Jung comprendió que los *mandala* representaban el *uni*-verso o, lo que es lo mismo, la unidad en la diversidad: el centro del *mandala* representaba la unidad de todos los entes, mientras que la periferia representaba su diversidad. En términos de las formas «superiores» de budismo podemos decir, pues, que para Jung el centro representaba la verdadera condición tanto del universo «físico» como de la conciencia, mientras que la periferia ilustraba la multiplicidad de manifestaciones del principio único representado por el centro. Ahora bien, como hemos visto repetidamente a lo largo del libro, al manifestarse el *samsara* surge la ilusión de una dualidad sujeto-objeto, aparece un foco selectivo y excluyente de conciencia que divide el campo de objetos potenciales en figura-y-fondo (y que sólo percibe las figuras, ignorando el fondo),<sup>11</sup> y se valorizan-absolutizan delusoriamente los pensamientos en términos de los cuales se percibe y se interpreta todo lo que se manifiesta. De esta manera, la verdadera condición de la base, que es la amplitud ilimitada que se ha designado como «espaciotiempo total», es ocultada por una ilusoria fragmentación de la experiencia, y la dualidad y la multiplicidad que Jung identificó con la

publicada en el libro *Estudios de África y Asia* (Capriles, Elías y Hernán Lucena, recopiladores, 1999, Mérida, Ediciones GIEAA en coedición con el CDCHT de la Universidad de Los Andes).

<sup>8</sup>Téngase en cuenta que a menudo se atribuye a Géber la introducción de la alquimia en Europa, y que, según el estudioso sufi Idries Shah, Géber no es otro que el maestro sufi Jabir El-Hayyam, quien, según el mismo Shah, habría estado asociado íntimamente con los Barmecidas, visires de Harún El-Rashid que descendían de los «sacerdotes budistas de Afganistán» y que poseían las enseñanzas secretas de éstos (Shah, Idries, 1964, español 1975, *Los sufíes*. Traducción Pilar Giralt Gorina. Barcelona, Luis de Caralt Editor, S.A.). Aunque éste es un dato que parece de la mayor importancia, es necesario tener en cuenta que el *mandala* es un símbolo universal inherente a la teleonomía humana y, por lo tanto, no es necesario demostrar que los *mandala* hayan llegado a Occidente a partir de tradiciones establecidas en el centro de Asia tales como el *atiyana*-dzogchén.

<sup>9</sup>Para una brevísima comparación entre lo que Jung designó como «proceso de individuación», el proceso de Iluminación en las tradiciones budistas «superiores», y el proceso de metanoia que según Ronald Laing y David Cooper conduce a la verdadera cordura (representada, para Cooper, por «una dialéctica fluida entre la *noia* y la *anoia*»), cfr. Capriles, Elías, 1999, «Más allá de la mente. Pasos hacia una psicología metatranspersonal.» Mérida, *Trasiego* (revista de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes), No. 9.

<sup>10</sup>*dKyil-'khor*.

<sup>11</sup>Como ya se ha visto, cuando esto sucede, nuestra cognitividad se divide ilusoriamente en un foco de atención consciente, el cual capta la figura, y un aspecto que momentáneamente queda casi totalmente inconsciente, constituyendo el fondo

periferia del *mandala* se toman como absolutas, autoexistentes y dadas, dando lugar a un mundo de engaño y error.

A pesar de que Jung escribió «comentarios psicológicos» para las traducciones de dos importantes textos de la enseñanza dzogchén,<sup>12</sup> el famoso estudioso del psiquismo humano no llegó a apreciar algunos de los más importantes niveles de significado del *mandala* —y, en particular, el sentido profundo en el que los mismos constituyen mapas del proceso de Iluminación—. Consideremos un *mandala* imaginario que represente: (1) en el centro, el Buda primordial en unión erótica masculino-femenina (Kunzang îab-îum),<sup>13</sup> símbolo de la gnosis o cognitividad primordial en su no-dualidad, su no-pluralidad, su desnuda no-conceptualidad y su ausencia de error y de engaño; (2) entre el centro y la periferia, en un abismo de fuego circular y, en calidad de porteros de las cuatro entradas que dan acceso al centro del *mandala*, cuatro guardianes (*dharmapala*) o cuatro *dakini*, todos ellos fieros y airados, los cuales simbolizan la dinámica de la transición entre la periferia y el centro, y (3) en la periferia, el estado normal de dualidad y pluralidad valorizadas-absolutizadas delusoriamente, en el cual estamos totalmente inmersos en el error y completamente engañados: puesto que estamos confundidos y al mismo tiempo confundidos acerca del hecho de que estamos confundidos, consideramos que nuestros juicios y percepciones son esencialmente correctos. Si consideramos estas tres «zonas» del *mandala* como etapas en el sendero de Iluminación en general, podrá explicárselas de la siguiente manera: (1) En la periferia, el error y la contradicción están activos pero no han sido descubiertos como tales; (2) en la zona intermedia, representada por los guardianes airados, el error y la contradicción han sido descubiertos como tales y se han transformado en el más extremo conflicto; (3) en el centro, el error y la contradicción se han disuelto en la gnosis anoica que hace patente la gnosis cognitividad primordial, no-dual y libre de error.

En distintos vehículos a partir del *mahayana* se señala que los individuos de capacidad superior experimentan una gran alegría cuando oyen hablar de la vacuidad por vez primera; los individuos de capacidad media no sienten una particular alegría pero tampoco padecen un particular temor, y los de capacidad inferior sufren un pronunciado temor. El maestro tibetano Pema Karpo<sup>14</sup> explicó la etimología del término sánscrito *mandala* diciendo que *manda* significa «esencia» (la primordial esencia universal, que en la enseñanza dzogchén es vacuidad)<sup>15</sup> y *la* significa «aceptar». Sucede que la dinámica del *mandala* permite superar el temor y el rechazo que el estado representado por el centro inspira a quienes viven en la periferia (y, en particular a los individuos de capacidad inferior o media); sin embargo, una vez en el centro, no hay ya ni aceptación ni rechazo, pues ha desaparecido la ilusión de un perceptor separado que pueda aceptar o rechazar su experiencia.

Desde la más tierna infancia, al individuo se le hace creer que él o ella es un sí mismo separado, substancial y absolutamente verdadero; con gran intensidad emocional, se

<sup>12</sup>Los dos textos en cuestión son los que publicó W. Y. Evans-Wentz bajo los títulos *Libro tibetano de los muertos* (*Bardo Thödrol*; 1928, reed. 1978, Oxford University Press) y *Libro tibetano de la gran liberación* (1954, Oxford University Press).

<sup>13</sup>*Kun-bzang yab-yum*.

<sup>14</sup>*Pad-ma dKar-po* (1527-1592), también llamado Drugpa Kunchén Pema Karpo (*'Brug-pa Kun-mkhyen Pad-ma dKar-po*). Al maestro Namkhai Norbu Rinpoché se lo reconoce como un tulku (*sprul-sku*) del maestro Pema Karpo.

<sup>15</sup>Aunque en la enseñanza dzogchén la esencia o ngowo (*ngo-bo*) corresponde al aspecto katak (*ka-dag*) de la base, que es vacuidad, al descubrir dicho aspecto katak de la base se debe aprehender simultáneamente su aspecto autoperfección o lhundrub (*lhun-grub*), constituido por la naturaleza o rangzhin (*rang-bzhin*) y la energía o tuklé (*thugs-rje*).

le inculca el temor a la muerte, a la locura y así sucesivamente —y, por éstos y todo un espectro de otros medios, se hace que llegue a atribuir un supremo grado de valor a dicho sí mismo y un máximo grado de importancia a su supervivencia—. En consecuencia, a menos que un individuo cuyo estado mental corresponda a la normalidad estadística representada por la periferia posea la capacidad idónea, es sumamente probable que experimente terror ante cualquier vislumbre de su propia insubstancialidad.<sup>16</sup> En el caso particular de la enseñanza dzogchén (y en parte también de los *tantra* internos), un individuo normal apegado a la moral tradicional podría también experimentar temor ante el principio de la conducta de Samantabhadra según el cual todo es viable y es imperativo ir más allá de la aceptación de lo positivo y el rechazo de lo negativo. Así pues, en la etapa periférica, los guardianes de las cuatro puertas pueden representar el terror de la insubstancialidad (o de la pérdida de referencias morales tales como bien-mal y así sucesivamente) que le impide al individuo normal desplazarse hacia el centro del *mandala* —un miedo que, en el caso específico del temor a la insubstancialidad, puede expresarse aptamente en términos de la etimología de la palabra *pánico*.

Podría muy bien decirse que la totalidad de las vías, los vehículos y los senderos de liberación son enfoques diferentes destinados a desencadenar, en diferentes niveles y por distintos medios, distintas variedades, unas más intensas y otras menos intensas, de la dinámica del *mandala* —lo cual en todos los casos tiene como su condición de posibilidad el incremento del volumen bioenergético (en tibetano, *thig-le*; en sánscrito, *kundalini*)—. Las vías que desencadenan de manera más inmediata variedades más intensas de la dinámica en cuestión —lo cual implica también un incremento más inmediato y pronunciado del volumen bioenergético— son las que constituyen senderos más rápidos y directos, los cuales, por este mismo motivo, en el lapso de una vida humana pueden conducir a un mayor nivel de realización. Puesto el *atiyana*-dzogchén —y en particular la serie de enseñanzas del manngagdé o *upadesha*— es la más rápida y directa de las vías, y la que permite avanzar más allá en el proceso de Iluminación representado por el *mandala*, quizás sea ella —y en particular la sucesión de prácticas constituida por el tekchö y el töguel— la que ilustra con mayor claridad la dinámica representada por los diagramas en cuestión. Cabe señalar también que, en una época como la nuestra, caracterizada por la exacerbación de las pasiones negativas, así como de las ocupaciones y las distracciones, y por la aceleración de las tasas vibratorias en la raíz de la valorización-absolutización delusoria y de la experiencia de la temporalidad, las enseñanzas cuya práctica desencadena de manera más intensa e inmediata la dinámica del *mandala* —y en particular el *atiyana*-dzogchén— son las que tienen mayores posibilidades de ser efectivas en la neutralización del error llamado *avidya* o marigpa.

Lo anterior implica que, a diferencia de lo que piensa mucha gente, las prácticas tántricas del estadio de perfección o completud (incluyendo las prácticas más avanzadas del *yantra yoga* y otras de signo similar) no constituyen los únicos medios para incrementar de manera significativa el volumen bioenergético. Por el contrario, cada vía tiene sus medios particulares para lograr este objetivo; por ejemplo, en la vía de renuncia en general, el

---

<sup>16</sup>Sobre todo en Occidente y en el mundo «desarrollado», cada vez que un niño se acerca al peligro sus familiares reaccionan con alarma y angustia, lo cual lo hace sentir que su supervivencia y bienestar son extremadamente importantes. Puesto que la disolución de la ilusión de substancialidad del sí mismo es el fin de la ilusión de un sí mismo verdadero, se la intuye como una muerte y se la asocia al terror que desde la más temprana infancia se ha asociado a ésta. No en vano Aldous Huxley designó el miedo a la muerte como el «Horror Esencial».

mismo puede aumentar como resultado de distintas prácticas intensivas de meditación;<sup>17</sup> en el *mahayana* instantáneo, en particular, la práctica del *kung-an* o *koán* es particularmente efectiva para incrementarlo —a tal grado que ella hace que, tarde o temprano, se manifieste lo que se conoce como «la masa de duda» (una experiencia de desrealización parapsicótica que indica, entre otras cosas, que el volumen bioenergético ha aumentado suficientemente y que, en general, están dadas las condiciones para que pueda tener lugar un primer *wu* o *satori*)—. Como todos sabemos, en la vía de transformación el volumen bioenergético se incrementa por medio de las prácticas avanzadas del *yantra yoga*, la unión erótica con la pareja que comprende la retención de la simiente-esencia y las prácticas del estadio de perfección o completud en general.<sup>18</sup> Finalmente, la vía de autoliberación del *atiyana*-dzogchén posee sus propias versiones, basadas en el principio de autoliberación, de los métodos que todas las otras vías aplican a fin de incrementar el volumen bioenergético, pero además posee métodos propios que logran el mismo objetivo de manera más instantánea y efectiva que los de todos los demás vehículos; entre estos métodos específicamente dzogchén, y como el más representativo de todos ellos, cabe señalar las prácticas de la oscuridad del *tö-guel* y el *îangthik* a las que se hizo referencia en la segunda parte del libro.

Así, pues, el aumento del volumen bioenergético puede considerarse como condición de posibilidad de la interrupción del error llamado *avidya* o marigpa y la concomitante manifestación de la realización. Ahora bien, como ya hemos visto, tanto dicho aumento como la realización correspondiente podrán ser mayores o menores, así como más o menos inmediatos, según el vehículo que se practique. Entre otras cosas, es porque en los *tantra* internos y sobre todo en el dzogchén se emplean medios que pueden inducir de manera más inmediata un mayor aumento del volumen bioenergético, que en ellos existe un curso de prácticas preliminares o *ngöndro* por medio del cual el individuo puede prepararse para un proceso de Iluminación potencialmente más violento y tormentoso que en los vehículos llamados «inferiores» —el cual, no obstante, también puede requerir un grado mucho menor de esfuerzo que en estos últimos—. (Ahora bien, como se vio con anterioridad, la costumbre que se ha impuesto en el Tíbet de sólo enseñar dzogchén a quien haya completado el *ngöndro*, como si haber completado el curso de prácticas en cuestión fuese un pasaporte para acceder a las prácticas «superiores», no corresponde a la forma de enseñar del supremo maestro Garab Dorlle, la cual no era «ascendente» sino «descendente»: según la forma de enseñar de Garab Dorlle, uno debe practicar el *ngöndro* si ha comprobado que ciertos obstáculos no le permitirán practicar con

<sup>17</sup>El psiquiatra (quizás sería mejor decir «antipsiquiatra», aunque este término fue acuñado por su colega y discípulo David Cooper) Ronald Laing pasó un tiempo en un monasterio budista *theravada* (escuela que, como hemos visto, el *mahayana* clasifica como *hinayana*) practicando *sati* [en sánscrito *smriti*; en tibetano *tenpa* (*dran-pa*); en inglés *mindfulness* o *recollection*] y posteriormente declaró que las técnicas que había estado practicando eran extremadamente efectivas para transformar la autoconciencia en conflicto y así interferir con el funcionamiento egoico normal —lo cual, evidentemente, implica un incremento del volumen bioenergético—. En los maratones de *vipassana* (*vipashyana*) al estilo *theravada* (particularmente en la versión birmana de dicha práctica) es muy frecuente que los individuos tengan todo tipo de experiencias ilusorias de la práctica del tipo que los tibetanos llaman *ñam* (*nyams*) —lo cual es un signo inconfundible de incremento del volumen bioenergético—. Y lo mismo se aplica a todo un espectro de prácticas del *hinayana*, no sólo del tipo que el *Athasalini* designa como *apachayagami* o «demoledoras», sino de distintos tipos.

<sup>18</sup>Entre las prácticas de la vía de transformación propiamente dicha que incrementan el volumen bioenergético, muchas inducen poderosas experiencias de placer vacío o *detong* (*bde-stong*). Esto es particularmente útil en una vía en la cual el aumento del volumen bioenergético es relativamente abrupto, pues el placer hace que la vacuidad guste (y/o que la luminosidad guste, en caso de que también ésta se manifieste de manera particularmente brillante), lo cual cataliza favorablemente el proceso mandálico: aunque ello no garantiza que no se produzca ninguna experiencia de temor o conflicto, en cierta medida puede servir como «lubricante» para atravesar la «carrasposa» zona intermedia asociada a los *dharmapala* coléricos o las *dakini* airadas.

éxito los métodos «superiores» y, en consecuencia, tendrá que superarlos por medio de dicho curso de prácticas.)

Cabe señalar también que los primeros y más determinantes condicionamientos que sufre un individuo tienen lugar cuando todavía se encuentra manifiesto el sentimiento oceánico que caracteriza al infante,<sup>19</sup> el cual es concomitante con un alto volumen bioenergético. Es bien sabido que son los castigos de los que se hace objeto a aquél, así como la forma en la que se le inculcan con gran intensidad emocionales temores, tabúes y así sucesivamente, los que establecen los más poderosos condicionamientos que lo afectarán en su vida posterior. En términos de la explicación bioenergética del *vajrayana*, ello se debe precisamente al alto volumen bioenergético que caracteriza al infante, pues a mayor volumen bioenergético, más rápido y determinante es el aprendizaje, y mayor es el poder condicionante de las huellas kármicas resultantes; de hecho, en términos de la ya mencionada explicación bioenergética, también son las experiencias en cuestión las que hacen que el infante contraiga intensamente los músculos del organismo, produciendo «nudos» en el «canal central» que hacen disminuir el volumen bioenergético hasta el nivel necesario para el funcionamiento de la normalidad psicológica estadística.<sup>20</sup> A fin de neutralizar los condicionamientos establecidos de esta manera, en el momento de la autoliberación (o interrupción de algún otro tipo) de las tendencias por ellos determinadas, el volumen bioenergético deberá ser por lo menos tan alto como lo fue en el momento en el que el infante fue condicionado, de modo que este nuevo nivel de aprendizaje sea igualmente rápido y determinante, y tenga el poder necesario para neutralizar las huellas kármicas en la base de las distintas manifestaciones del error llamado *avidya* o *marigpa*; como resultado de un proceso suficientemente intenso y prolongado de autoliberación, los «nudos» que reducían el volumen bioenergético se desharán, con lo cual éste volverá al nivel en el que se encontraba durante los primeros meses de vida, o incluso a un nivel superior a aquél.

Como ya vimos, la normalidad está caracterizada por un foco restringido de atención consciente que es muy poco permeable, lo cual es indispensable para que podamos considerar como entidades substanciales a nuestras personas y al resto de los entes, y para que podamos conservar nuestra autoimagen habitual y nuestro habitual sentido-de-sí. En particular, a fin de tomar un ente como substancial, tenemos que abstraerlo nítidamente del resto del campo de objetos potenciales y tomarlo como figura, dejando el resto del campo

---

<sup>19</sup>Es bien sabido que, como hemos visto, para Freud el sentimiento oceánico del infante estaba ligado a un sentimiento de desamparo y se encontraba en la fuente del sentimiento religioso, que surgía como un medio para eludir dicho desamparo. La verdad es que, si bien el infante a menudo experimenta desamparo en el período cuando su volumen bioenergético todavía no ha sido reducido por los condicionamientos de los que se lo hace objeto, de modo que el sentimiento oceánico no ha sido todavía obliterado, dicho desamparo no es inherente al sentimiento oceánico, sino al incipiente desarrollo del error llamado *avidya* o *marigpa* en el seno de la condición panorámica. Esto implica que en este libro el tipo de valorización de que se hace objeto al sentimiento oceánico se encuentra más cerca de aquélla de la que lo hizo objeto Norman O. Brown que de aquélla de la que lo hizo objeto Freud.

<sup>20</sup>Esta explicación parece presuponer la existencia objetiva de un «canal central» y el establecimiento de «nudos» igualmente objetivos que bloquean la circulación de la energía por el mismo, haciendo que ella circule por algunos de los dos canales laterales (según la hora del día y el sexo del individuo). Ahora bien, en *La vía de autoliberación y nuestra total plenitud y perfección* (aún sin publicar), el maestro Namkhai Norbu señala que su maestro Changchub Dorje insistía en que el sistema bioenergético en cuestión —el canal central, los canales laterales, los *chakra* y así sucesivamente— no tenían existencia *objetiva* (lo cual explica por qué en unas prácticas el sistema bioenergético se visualiza de una manera y en otras prácticas de una manera diferente). Así, pues, de lo que se trata no es de postular un sistema bioenergético con canales y *chakra* discretos con existencia objetiva, sino de describir una bioenergética que funciona perfectamente en base a metáforas que son totalmente efectivas, aunque no sean declaraciones literales acerca de entes con existencia discreta y objetiva.



en cuestión en una especie de «penumbra de la atención», y entender la figura en términos del contenido de un pensamiento que valorizamos-absolutizamos delusoriamente. Si la panoramificación de la atención impide que se abstraiga con la suficiente nitidez la figura que queremos percibir como un ente substancial y, en consecuencia, se la experimenta como parte del campo total de objetos potenciales, ya no podrá vivenciársela como un ente substancial, sino que, por el contrario, se hará patente su insubstancialidad —y con ella la del resto del universo y de nosotros mismos—. Puesto que el aumento del volumen bioenergético hace que el foco de atención consciente del individuo se amplíe y se vuelva más «permeable», ampliando proporcionalmente su espaciotiempo, el estado resultante facilita la captación de la insubstancialidad de todo lo que el individuo siempre había considerado erróneamente como substancial; es por ello que el aumento del volumen bioenergético constituye una condición de posibilidad de la superación del error llamado *avidya* o marigpa y la concomitante desocultación de la esencia que, como hemos visto, es vacuidad. Sin embargo, el aumento en cuestión no puede *producir* ni *causar* dicha superación; de hecho, en el individuo no preparado que se aferra a la ilusión de substancialidad, en vez de resultar en la develación del centro del *mandala*, esta ampliación-permeabilización del foco de atención consciente puede producir perturbaciones o inducir episodios psicóticos.

La palabra *pánico*, que indica un poderoso e incontrolable temor «irracional», se deriva del nombre del dios *Pan*, símbolo de la totalidad. La *pan*-oramificación de la conciencia que tiene lugar cuando el volumen bioenergético aumenta suficientemente puede inducir en nosotros vislumbres parciales de la totalidad, haciendo patente nuestra propia insubstancialidad; mientras que en el caso de individuos de capacidad superior esto puede producir una gran alegría,<sup>21</sup> en quienes no tienen la capacidad idónea, o en quienes enfrentan circunstancias que no son propicias para la realización (e incluso en quienes tienen la capacidad idónea y se encuentran en circunstancias propicias, pero están sometidos a un proceso particularmente intenso de desrealización), ello puede resultar en experiencias terroríficas del tipo que expresa la etimología de la palabra pánico —sobre todo debido a la intensidad con la que se nos ha enseñado a aferrarnos a nuestra supuesta identidad separada y a temer la desaparición de esta identidad,<sup>22</sup> y, en general, a la medida

<sup>21</sup>Lo mismo que se ha dicho de las vislumbres en cuestión se aplica a la primera visión plena y correcta (en el sentido del *mahayana*) de la esencia que es vacuidad; es precisamente por esto que el primer estadio, *bhumi* o *sa* del *bodhisattva* se llama «*bhumi* de la alegría» o «*bhumi* gozoso» [*pramudita* o *rabtu ganwa* (*rab-tu dga'-ba*)].

Ahora bien, cuando se dice que los individuos de capacidad superior no temen la insubstancialidad, lo que se está diciendo es que, al enfrentar vivencias de insubstancialidad, ellos no experimentarán una secuencia autocatalítica (o sea, de realimentación positiva) de terror y horror, como sucedería en el caso de individuos de capacidad inferior. Sin embargo, en cierto sentido el individuo de capacidad superior también experimenta aversión a la vacuidad, pues es precisamente dicho temor el que lo hace aferrarse a los pensamientos valorizados-absolutizados delusoriamente —y si lo perdiese completamente dejaría de aferrarse y se encontraría totalmente iluminado—. De hecho, como bien señala Chöguam Trungpa Rinpoché en el Comentario al libro tibetano de los muertos (cfr. Trungpa, Chöguam y Francesca Fremantle, 1975, *The Tibetan Book of the Dead*, Berkeley y Londres, Shambhala; hay versión española, traducida por Juan Valmar: 1978, editorial Troquel, Buenos Aires, Argentina), en las prácticas del töguel y el ñangthik de la noche (o sea, en la oscuridad) por lo general se manifiesta el terror a la insubstancialidad —y ello no sólo en el caso de los individuos de capacidades «inferiores».

<sup>22</sup>Como se señaló en una nota anterior, por lo general asociamos la disolución de nuestra identidad habitual con la muerte, que desde la más temprana infancia se nos enseña a temer como el supremo horror (o, en términos de la frase de Aldous Huxley, el «horror esencial»); sin embargo, dicha disolución también puede ocurrir en la despersonalización y, en general, en la «desrealización psicótica». Ahora bien, no importa cómo pueda ella ocurrir, en la medida en que implica una muerte, puede desencadenar la experiencia de supremo horror; es en parte por esto que el tabú contra la locura no es menos subrayado en el proceso educativo que el que respecta a la muerte. De hecho, como señala Trungpa Rinpoché en el Comentario que escribió al *Bardo thödröl* o *Libro tibetano de los muertos* (cfr. Trungpa, Chöguam y Francesca

en que el desarrollo del evo o *kalpa* ha potenciado las tendencias díscolas del error—. Por otra parte, la ampliación y permeabilización del foco de atención consciente puede permitir el acceso a la conciencia de contenidos ego-asintónicos, los cuales representan una amenaza para el funcionamiento egoico y la autoimagen del individuo. Más aún, la panoramificación en cuestión, al diluir los «filtros» a través de los cuales en la condición samsárica normal se experimenta lo desagradable, hace que el individuo vivencie en toda su intensidad cualquier incomodidad que se pueda manifestar —lo cual, a su vez, hace que aquél reaccione con mayor aversión y rechazo hacia la incomodidad, haciéndola más desagradable, lo cual incrementa todavía más la aversión y el rechazo, en un circuito autocatalítico (o sea, de realimentación positiva) de incomodidad, angustia y malestar—. (Como se verá luego, esto último es de particular utilidad para los individuos de capacidad superior que no le tienen miedo a la insubstancialidad, sobre todo en los niveles superiores de la práctica, pues es la condición para que se desencadenen los circuitos autocatalíticos o de realimentación positiva que transforman en conflicto el error llamado *avidya* o marigpa, exagerando la dinámica inherente a éste hasta el nivel umbral en el cual se ha completado su reducción al absurdo y se hace posible su autoliberación.)

Así pues, en el caso de los individuos de capacidad inferior o media que se encuentran en la periferia del *mandala*, los guardianes representan el temor a la insubstancialidad y la ausencia de límites cuya develación es ilustrada por el centro: ellos representan el temor al *pánico* en el sentido etimológico de esta palabra. Atemorizados por los guardianes-temores que bloquean la entrada a lo que toman por una calle ciega que conduce a un abismo, los seres de capacidad inferior o media poseídos por el error tienden a aferrarse a dicho error —o, para ser más exactos y expresarlo en términos del *mandala*, tienden a aferrarse a la periferia.<sup>23</sup>

Cuando los individuos en cuestión, como resultado de vislumbres de la insubstancialidad de sí mismos y del mundo, así como de la vacuidad de la pseudorrealidad social, ya no puedan mantener en forma óptima el autoengaño que les permitía creer que lo verdadero estaba constituido por el mundo de la periferia, se habrán deslizado hasta la zona intermedia del *mandala*. Puesto que, como se vio arriba, ante tales vislumbres una reacción propia del error puede ser aferrarse a la falsa realidad que se está disolviendo, en la «zona intermedia» del *mandala* tales individuos experimentarán malestar como resultado del rechazo de la insubstancialidad que se ha hecho patente y que o puede ya ocultarse, y del concomitante aferramiento a la falsa identidad que se estaba disolviendo y que ya no puede mantenerse. En tales casos, la dinámica autocatalítica que caracteriza a la zona intermedia se deberá a que, mientras mayor sea la incomodidad que surja de las vislumbres de insubstancialidad, con mayor fuerza se aferrará el individuo a la ilusión de substancialidad y el sentido de identidad habitual que se están disolviendo —lo cual generará mayor incomodidad, la cual a su vez inducirá un mayor aferramiento—.<sup>24</sup> Esta dinámica autocatalítica

---

Fremantle, 1975, *The Tibetan Book of the Dead*, Berkeley y Londres, Shambhala; hay versión española, traducida por Juan Valmard: 1978, editorial Troquel, Buenos Aires, Argentina), en las prácticas más intensas en las que se manifiesta la dinámica del *mandala* (como los distintos tipos de retiro de la oscuridad) el miedo a la insubstancialidad o a la locura puede privar sobre el miedo a la muerte (a pesar de que, como hemos visto, es común que ambos se confundan).

<sup>23</sup>Como lo expresó R. D. Laing en un contexto particular, ellos piensan que en la dirección al centro «hay un abismo, hay bestias salvajes».

<sup>24</sup>R. D. Laing compara esto con lo que le sucede a alguien que está recostado de un autobús y, cuando éste comienza a andar, se aferra a la barra del autobús, que es el objeto más cercano pero también el más peligroso. Cfr. Laing, Ronald D. (1961/1969), *Self and Others*. Londres, Tavistock (empastado, *The Self and the Others*), y Harmondsworth, Pelican (cartulina, *Self and Others*).

o de «realimentación positiva» característica de la zona intermedia del *mandala* conducirá al individuo hasta un nivel umbral en el cual, si están dadas todas las condiciones necesarias —incluyendo el conocimiento de las instrucciones y otras condiciones favorables—, la tensión inherente al engaño podrá romperse espontáneamente, con lo cual aquél «entrará» al centro.

Como hemos visto, los individuos que poseen las propensiones más idóneas para la práctica del *dharmapala* no temen la insubstancialidad. Ahora bien, afortunadamente, ello no implica que estén exentos de la dinámica autocatalítica o de «realimentación positiva» característica de la zona intermedia del *mandala* que, como se acaba de ver, conduce el individuo hasta el ya considerado nivel umbral. Como se verá luego, existen prácticas como el *chö*,<sup>25</sup> por ejemplo, que desatan lo que Aldous Huxley designó como «horror esencial», no por medio de experiencias de insubstancialidad, sino despertando temores más concretos, relacionados con la supervivencia del organismo. A niveles todavía más «avanzados» de la práctica, la dinámica autocatalítica en cuestión puede manifestarse independientemente del llamado «horror esencial»; como ya hemos visto, en el *tögel* y el *fangthik* de la serie *manngagdé* o *upadesha* del dzogchén, la manifestación de la luminosidad activa con gran intensidad la tendencia a la irritación o a la molestia que se conoce como *zhedang*,<sup>26</sup> haciendo que el individuo reaccione hacia lo que se ha manifestado de maneras que exacerban sus tensiones y que, en consecuencia, catalizan el proceso de autoliberación propio del *tekchö* o «ruptura espontánea de la tensión». Así, pues, los guardianes no siempre representan nuestros miedos; ellos pueden representar simplemente la conflictiva dinámica autocatalítica o de realimentación positiva que es activada por la manifestación de la luminosidad.

Después de haber «entrado» al centro, si se mantiene un volumen bioenergético alto y, más aún, si la luminosidad se conserva activa, los *dharmapala* o *dakini* airados se mantendrán bien despiertos y alerta, de modo que en el momento en el que el individuo abandone el centro no caiga en la tranquilidad de la periferia (lo cual le permitiría sentirse cómodo en el error): la dinámica representada por los *dharmapala* o *dakini* airados lo atraparán y la agitación consiguiente funcionará como recordatorio para que aplique las instrucciones que le permitirán volver a encontrarse en el estado representado por el centro.

Más adelante, si se alimenta a los *dharmapala* o *dakini* airados con un volumen bioenergético suficientemente alto y, de ser posible, con la patencia de la luminosidad, cada vez que el individuo comience a desplazarse desde el centro hacia la periferia, la dinámica que dichas deidades airadas representan hará que él o ella «rebote» contra el «círculo de fuego» de la zona intermedia, haciéndolo retornar automática y espontáneamente al centro.

Finalmente, una vez que las propensiones a salir del centro se hayan neutralizado, el individuo ya no se apartará más de él. Entonces, los *dharmapala* o *dakini* airados representarán la percepción que otros tienen de las actividades espontáneas libres de acción o *thinle*<sup>27</sup> del individuo, las cuales ayudarán a dichos otros a alcanzar la Iluminación —aunque el individuo ya no los percibirá como seres sensibles a Iluminar—. A pesar de que

---

<sup>25</sup>*gCod*.

<sup>26</sup>*Zhe-sdang*. Téngase en cuenta que en la dinámica mandálica que se activa por estos medios, que es la dinámica del *zhitró* (*zhi-khro*) a la que se hizo referencia en una nota a la segunda parte del libro, el «placer total» asociado al aspecto *zhi(wa)* (*zhi-ba*) o «pacífico» (que en este caso es más bien gozoso) del *zhitró* es tan determinante en el aprendizaje resultante como el aspecto *tro(wo)* (*khro-bo*) o «airado». De hecho, en la práctica de la oscuridad las experiencias de placer total no son menos importantes que las de manifestación y subsiguiente autoliberación de las tensiones.

<sup>27</sup>*Phrin-las*.

no hay actividad de la mente, los *dharmapala* o *dakini* airados repelerán a aquéllos que no estén preparados, haciéndolos percibir al individuo Iluminado como chocante y crudo, y atraerán en cambio a quienes sí estén preparados, creando las condiciones para que éstos pasen rápidamente al centro. El practicante habrá encarnado el principio del *mandala* y se habrá convertido en un lama-*heruka*, tan chocante como una deidad airada, cuyas actividades espontáneas son los *dharmapala* o *dakini* airados.

El principio del *mandala* es central para diferentes tradiciones místicas de la humanidad y aparece en la literatura y en las artes plásticas de muchas civilizaciones. Un ejemplo del mismo es la *Divina Comedia* de Dante<sup>28</sup> —la cual, como se aprecia claramente

---

<sup>28</sup>En una obra de comienzos de los años 70 o fines de los 60, el psicólogo Claudio Naranjo empleó también el símbolo de la *Divina Comedia* para ilustrar el viaje hacia la suprema cordura. Desgraciadamente perdí el libro en cuestión y no recuerdo los datos de publicación. En todo caso, la interpretación de la *Divina Comedia* que ofreceré a continuación la ubica en un contexto diferente de aquél en el que la localizó Naranjo.

Guiado por Virgilio, Dante abandona el reino de los vivos y desciende al infierno, lo cual significa que la contradicción que caracteriza a la periferia del *mandala* se ha transformado en conflicto, con lo cual el individuo ha abandonado el reino de la normalidad estadística, y que dicho conflicto se está desarrollando, guiado y catalizado de manera ciega, y por ende todavía discol, por un programa teleonómico inherente a lo humano que resulta en un circuito de realimentación positiva o proceso autocatalítico. (Según Gregory Bateson, el «circuito de realimentación positiva» que impulsa el proceso de reducción al absurdo del error humano básico que tiene lugar en la experiencia del individuo y ese proceso mismo —trátase de una neurosis, una psicosis o de la primera etapa del viaje por el sendero a la Iluminación que estamos considerando— son lo que Freud llamó *Tánatos* o «instinto de muerte»: sería el *Tánatos* lo que catalizaría el proceso de acrecentamiento del conflicto hacia un nivel umbral en el que puede superárselo.) El descenso de Dante por el infierno hacia su círculo más bajo y la entrada del poeta al purgatorio a través de la abertura que se encuentra en el fondo del infierno, corresponden al desarrollo del conflicto hacia el umbral en el cual la manifestación del estado de rigpa o Verdad reorienta el proceso en una dirección claramente saludable, introduciendo un mecanismo de interrupción y autoliberación espontánea de los discolos «circuitos de realimentación positiva». Dante no puede establecerse inmediatamente en el cielo (en el sentido de la aprehensión correcta de lo que indica la palabra tibetana *namkha* (*namkha*'), que se traduce como «cielo» o «espacio», y no en el de los términos budistas *deva loka* o *deva gati*, que, como hemos visto, representan los estados más elevados del reino samsárico) porque tiene que «purgar» o «purificar» sus errores y pasiones discolas, que se encuentran tan profundamente arraigados, por medio de la transformación de la contradicción en conflicto cada vez que ella surja, y la autoliberación del conflicto en el estado de rigpa o Verdad. Sin embargo, este proceso ya no pertenece al infierno, pues el estado de rigpa o Verdad corresponde a la aprehensión correcta del cielo en el sentido que estoy dando al término, y puesto que Dante ya ha tenido una vislumbre del estado en cuestión, sabe que el proceso por el que atraviesa constituye la vía al cielo y que su sufrimiento no es eterno, sino que es parte de una purificación por la que él debe pasar si quiere establecerse en el cielo: es por esto que se trata del purgatorio. Una vez en el purgatorio, el proceso ya no es catalizado solamente por el *Thánatos*, sino también por la sabiduría que resulta de la autoliberación repetida de la contradicción básica (el error) y del conflicto en la develación de la gnosis primordial. Una vez que el error ha sido «purgado» en una medida suficiente por medio de su autoliberación repetida en la gnosis primordial, Dante entra al cielo, y, finalmente, se establece en el emperio —o sea, en el centro mismo del *mandala*.

Cabe señalar que, al considerar la descripción que la tradición tibetana conocida como «dzogchén» (*rdzogs chen*) hace del proceso de liberación individual, en su libro *Matrix of Mystery. Scientific and Humanistic Aspects of rDzogs-chen Thought* (1984, Boulder, Shambhala), el estudioso alemán Herbert V. Guenther designó la primera etapa de dicho proceso (que, en el simbolismo de *La divina comedia*, he hecho corresponder al descenso a los infiernos y a la travesía descendiente a través de éstos) como «movimiento discreódico» o *dischreodic movement*. El mismo autor denominó «interrupción discreódica» o *dischreodic interruption* a la transición de la primera etapa a la segunda —que he hecho corresponder a la transición del Infierno al purgatorio—, y dio a la segunda etapa —que identifiqué con la travesía a través del purgatorio y el repetido acceso al verdadero cielo que nos permite establecernos definitivamente en este último— el nombre «movimiento eucréodico» o *euchreodic movement*. Ahora bien, la palabra «creod» (*chreod*) fue utilizada por Waddington para designar un proceso que, como ha señalado Anthony Wilden (1972, 2a edición 1980, *System and Structure*, Londres, Tavistock), puede considerarse como homeorhesis o «simple desarrollo», que es una modalidad de lo que la teoría general de sistemas llama «autoestabilización» (Laszlo, Ervin, 1974, *A Strategy for the Future. The Systems Approach to World Order*, Nueva York, George Braziller, p. 222) y que Walter Buckley llamó morfostasis (Buckley, Walter, 1967, *Sociology and Modern Systems Theory*, Englewood Cliffs, Prentice-Hall): un proceso basado en la realimentación negativa (Laszlo, Ervin, *op. cit.*, p. 36) que no comprende ni un cambio de normas ni un cambio de código (Wilden, Anthony, *op. cit.*) y que mantiene a los sistemas en el estado preexistente de organización (Laszlo, Ervin, *op. cit.*, p. 222). Como ha señalado Anthony Wilden (Wilden, Anthony, *op. cit.*), desde el punto de vista de la organización, la homeorhesis es diferente de otros tipos de morfostasis, tales como la homeostasis y la homeogénesis.

Tanto los procesos basados en la realimentación positiva como las transformaciones radicales que comprenden la elaboración de nuevas estructuras por medio de actividades sistémicas (que implican un cambio de normas y un cambio esencial de código, y en las cuales lo esencial no es el programa sino el cambio de programas —y, probablemente, de metaprogramas—), pertenecen a lo que la teoría general de sistemas designa como «autoorganización» —la cual «conduce los sistemas hacia estados más negentrópicos» (Laszlo, Ervin, 1974, *A Strategy for the Future. The Systems Approach to World Order*, Nueva York, George Braziller, p. 222)— y que Buckley denominó morfogénesis (Buckley, *op. cit.*). En consecuencia, lo que Guenther designó como «movimiento discreódico» no puede ser designado con ese nombre: siendo por encima de todo un proceso de realimentación positiva, es un tipo de morfogénesis y no de morfostasis y, en consecuencia, no puede ser considerado como creod (*chreod*). A su vez, lo que Guenther denominó «interrupción discreódica» es la interrupción de un tipo de morfogénesis, pero no es ella misma ni morfogénesis ni morfostasis: ella representa una liberación momentánea con respecto a todo condicionamiento por programas y metaprogramas. Y aunque en lo que Guenther designó incorrectamente como «movimiento eucréodico» interviene la morfogénesis (en dicho proceso la realimentación positiva conduce a cambios de normas, de códigos, de programas y de metaprogramas), en la medida en que constituye una progresiva liberación con respecto a todo condicionamiento por programas y metaprogramas, supera la simple morfogénesis. Para designar *tanto* lo que Guenther llamó «interrupción discreódica» *como* la progresiva liberación con respecto al condicionamiento por programas y metaprogramas en la etapa del proceso de liberación que el mismo autor llamó impropriadamente «movimiento eucréodico», me gustaría proponer el neologismo «metamorfia».

La transición al hades desde el «mundo de los vivos» —o sea, desde el estado de autoengaño en el que nos encontramos adaptados a una sociedad enferma, el cual constituye la normalidad estadística— representa la muerte del ego normal en el sentido freudiano del término. A su vez, la transición desde el círculo más bajo del infierno al purgatorio (que comprende una primera vivencia del cielo) constituye una muerte transitoria del ser del individuo humano. Por último, la transición definitiva del purgatorio al cielo constituye la extinción definitiva de dicho ser del individuo humano.

Basándome en la interpretación que desarrolló Gregory Bateson para explicar ciertos procesos psicológicos, entre los cuales figuran las psicosis y el alcoholismo, y que expuso en *The Cybernetics of Alcoholism* (en Bateson, Gregory, recopilación 1972, *Steps to an Ecology of Mind*, Nueva York, Ballantine y Londres, Paladin; hay versión española de mala calidad: *Pasos hacia una ecología de la mente*, Buenos Aires, Ediciones Carlos Lohlé), en varios trabajos he explicado el proceso de exacerbación de pautas negativas que caracteriza la primera etapa del proceso mandálico y que en la *Divina Comedia* de Dante corresponde al infierno, como una reducción al absurdo empírica impulsada por las relaciones entre los cómputos de los dos procesos mentales que Freud describió en su *Proyecto de una psicología para neurólogos* de 1895 (Freud, Sigmund, 1895, español 1974, *Proyecto de una psicología para neurólogos y otros escritos*, Madrid, Alianza Editorial), los cuales corresponden *parcialmente* a los cómputos de los dos hemisferios cerebrales (una serie de experimentos cuyos resultados fueron publicados en 1999 ponen en duda que se pueda identificar plenamente el proceso primario con los cómputos del hemisferio derecho y el proceso secundario con los cómputos del hemisferio izquierdo); mi explicación del asunto se ha ido haciendo más sofisticada en las versiones sucesivas que he ido desarrollando (Capriles, Elías, 1976, *The Direct Path.. Providing a Background for Approaching the Practice of rDzogchen*, Kathmandú, Nepal, Mudra Publishing; Capriles, Elías, 1986, *Qué somos y adónde vamos*, Caracas, Unidad de Extensión de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad Central de Venezuela; Capriles, Elías, 1994, *Individuo, sociedad, ecosistema. Ensayos sobre filosofía, política y mística*, Mérida, Consejo de Publicaciones de la Universidad de Los Andes). Las versiones más recientes de dicha explicación ponen el énfasis en la forma como las acciones y reacciones conscientes del individuo se encuentran en la base de la dinámica autocatalítica de exacerbación del error llamado *avidya* o marigpa. Creo que éste no es el lugar para reproducir dichas versiones; baste con señalar que entre las fuentes de las explicaciones en cuestión se encuentran las obras de Gregory Bateson y Anthony Wilden citadas más arriba, la obra de Bateson *Mind and Nature. A Necessary Unity* (1979, Nueva York, Dutton; versión española, 1982, primera reimpression 1990, *Espíritu y naturaleza*, Buenos Aires, Amorrortu editores S. A.), y el libro de Otto Fenichel, *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. 1945, New York, Norton).

La dinámica de la que nos estamos ocupando es tan central para todo lo humano, que en varias obras he explicado en términos de ella la evolución degenerativa de la humanidad. También en ella —tanto colectiva a largo plazo como individual a corto plazo— lo que ha de ser superado tiene necesariamente que ser exagerado de modo que crezca exponencialmente hacia su extremo lógico. El proceso primario, como todo proceso analógico, carece de negativos. En consecuencia, aunque en el proceso secundario nos demos cuenta de que ciertas relaciones de proceso primario **no** funcionan, el **no** que les demos a esas relaciones en el proceso secundario será incapaz de interrumpirlas en el proceso primario, en el que no existe el **no**. Ahora bien, lo curioso no es que nuestro intento consciente de detener una relación de proceso primario no pueda lograr su objetivo, sino que dicho intento *podría tener un efecto contrario al que intenta producir, y exacerbar esa relación en vez de interrumpirla*. (Mi aplicación de esta teoría de Bateson a la «evolución» y la historia humanas —incluyendo mi crítica de Hegel y mi explicación sistémica de la historia— es una aplicación de la mencionada teoría batesoniana al problema en cuestión, que no fue considerado por Bateson; cfr., entre otros trabajos, Capriles, Elías, 1993, «La Inversión hegeliana de la historia», Mérida, revista *Filosofía* del Postgrado de Filosofía de la Universidad de Los Andes, No. 4; Capriles, Elías, 1994, *Individuo, sociedad, ecosistema. Ensayos sobre filosofía, política y mística*, Mérida, Consejo de Publicaciones de la Universidad de Los Andes.)

Volviendo a la *Divina comedia*, cabe señalar que la *kátharsis* que ella ilustra (y que, basándome en Gregory Bateson, gusto explicar como el resultado de la reducción al absurdo y autoliberación de códigos, programas y

en la obra *Chamanismo* de Mircea Eliade, corresponde casi exactamente a la descripción que ciertos chamanes paleosiberianos dan del proceso de su iniciación—. Otro ejemplo de dicho principio es la «noche oscura del alma» de Juan de la Cruz. De manera similar, en el sufismo se habla de un «abismo de fuego» que hay que atravesar para alcanzar la Iluminación, y diversas historias tradicionales ilustran este proceso.<sup>29</sup> En la tradición gnóstica y la posterior alquimia europea (e incluso en el budismo *theravada*, con el cual por lo general no se los asocia en absoluto),<sup>30</sup> se emplearon diagramas con forma mandálica, tal como sucede en tradiciones espirituales de múltiples regiones y etnias del planeta.<sup>31</sup>

---

metaprogramas en lo que Freud designó como proceso primario) purifica de manera definitiva e irreversible el error humano básico que es la fuente de todas las pasiones, lo cual resulta en una transformación radical e irrevocable en la experiencia del individuo: purificada la causa, todos los efectos negativos de ésta dejan de manifestarse.

<sup>29</sup>Idries Shah cuenta la historia de un discípulo del sufi murciano Ibn El-Arabi que soñó que el Maaruf Kharki estaba rodeado de llamas. Pensando que el gran maestro estaba en el infierno, el hombre fue presa de una gran tribulación y en consecuencia fue a buscar a El-Arabi para pedirle una explicación. El maestro le dijo que las llamas no significaban que Maaruf estuviera en el infierno; que las mismas representaban aquello que quien había tenido el sueño tendría que atravesar para alcanzar el estado de Maaruf —una región de experiencia que, como hemos visto, los sufíes a menudo denominan «el abismo de fuego».

<sup>30</sup>Aunque los *mandala* no son típicos de dicha tradición, el Templo del Diente en Kandy (Shri Lanka) está adornado con un gran número de figuras mandálicas a todo color (sobre todo en las partes que fueron reconstruidas más recientemente).

<sup>31</sup>Ha habido quien ha afirmado que los *mandala* fueron desarrollos específicamente budistas de diagramas recibidos por el budismo a partir del gnosticismo griego (cfr. por ejemplo, Gómez de Liaño, Ignacio, 1998, *El círculo de la sabiduría*, pp. 20-22; Madrid, Ediciones Siruela). Esta tesis constituye un grave error, pues, como hemos visto, antes de la invasión indoeuropea una vasta región que comprendía Grecia y casi la totalidad de Europa, Persia y prácticamente todo el Medio y Cercano Oriente, India, Tíbet y el Centro de Asia, compartió una misma tradición espiritual (la cual, sin embargo, tenía variantes regionales: en Persia la deidad principal era Zurván, en Grecia Dionisos, en India Shiva, en Tíbet el *landag* *Guälpo* y así sucesivamente) cuyo principal centro místico parece haberse encontrado en el monte Kailash (en el entonces reino de Zhang-zhung y el actual Tíbet occidental) —donde, como hemos visto, alrededor del año 1.800 a.C. Shenrab Miwoche estaba enseñando el dzogchén de la tradición *bön*—. Ahora bien, los *mandala* son mapas del sendero del *atiyana*-dzogchén, el cual erradica el dualismo y todos sus vestigios; puesto que éste se ha transmitido y practicado en el Tíbet desde una época tan remota, es ridículo afirmar que los diagramas en cuestión hayan sido importados a ese país en tiempos relativamente recientes, a partir de una tradición predominantemente dualista cuyos métodos —por lo menos en el caso de las vertientes dualistas del gnosticismo— no podrían haber respondido al principio mandálico. Los gnósticos aparecieron a comienzos de la era cristiana, después de que Alejandro hubiese restablecido la intensidad de los intercambios a todos los niveles entre Grecia, Persia, el Centro de Asia e India; así, pues, si bien ellos pudieron haber rescatado los *mandala* a partir de las ruinas de la antigua tradición que en Grecia se manifestó como dionisismo, también pudieron haberlos importado del Oriente —y no se puede ni siquiera descartar la posibilidad de que algunos gnósticos no-dualistas los hayan «redescubierto» a partir de la teleonomía humana universal—. Ahora bien, la dinámica del *mandala* es totalmente contraria a la deformación dualista «negra» y antisomática (el término es de Mircea Eliade) de la antigua tradición que fue acogida por la gran mayoría de los gnósticos.

En efecto, la antigua tradición era no-dualista en lo ontológico y lo moral; en vez de ser antisomática era celebradora de la vida y del organismo, que empleaba como el sagrado vehículo por excelencia para acceder a la Iluminación. El dualismo religioso surgió en Persia con Zaratustra (quien introdujo resabios indoeuropeos en el ámbito de las concepciones y las prácticas religiosas), entre los hebreos con algunos libros de la Biblia, entre los indios con el jainismo y en Tracia con el orfismo. Este dualismo implicó un antisomatismo, sobre todo entre los órficos y los hebreos; los primeros, en particular, consideraban el cuerpo como la tumba o cárcel del alma. En Persia, Manes combinó el dualismo religioso de Zaratustra con el antisomatismo bíblico, mientras que, en Grecia, Pitágoras desarrolló un sistema que no planteaba un dualismo ontológico (el alma era material) pero que mantenía el dualismo moral y el antisomatismo órficos (aunque la liberación del alma no se perseguía ya por la vía mística sino por la del conocimiento racional, con lo cual se establecieron las bases del científicismo posterior). Platón, al sintetizar el protodualismo ontológico eleata (que los eleatas negaban como tal al afirmar que el no-ser constituido por el mundo material simplemente no era y por lo tanto no había una dualidad entre éste y el ser constituido por el mundo del pensamiento, pero que se afirmaba por sí mismo en la medida en que todos experimentamos el mundo como siendo, de modo que la afirmación de otro principio —el pensamiento— y la negación intelectual de éste constituye en verdad la afirmación del mismo en tanto que principio) con el dualismo moral y el antisomatismo pitagórico, engendró un dualismo multidimensional y total. Finalmente, San Agustín combinó el antisomatismo bíblico con el dualismo multidimensional de Platón (y el sutil dualismo neoplatónico) en el tazón-para-ensaladas constituido por los resabios que retuvo de su anterior maniqueísmo, mientras que los gnósticos griegos, en su mayoría, hicieron su propia ensalada de dualismos (que incluyó el maniqueísmo, aunque en ella, por supuesto, se mezclaron también elementos genuinos de la antigua tradición). Y, sin embargo, parece que algunos gnósti-

Para explicar todo lo anterior, no hay necesidad de postular vínculos genéticos entre distintas tradiciones y civilizaciones: si los pacientes de Jung podían alucinar figuras con forma de *mandala* o soñar con ellas y así obtener mapas del proceso que tenían que seguir para «curarse», no hay duda de que todos los verdaderos místicos estarán naturalmente familiarizados con la dinámica que los *mandala* representan. En particular, el hecho de que las descripciones de ciertos procesos de iniciación chamánica correspondan a la dinámica del *mandala* no implica que ésta tenga orígenes chamánicos; por el contrario, ello podría implicar que algunos sistemas chamánicos contienen elementos del tipo que he designado como «metachamánico»; del mismo modo, el hecho de que la dinámica en cuestión se aprecie en la obra de un cristiano como Dante, o en la literatura sufí, no significa que la misma sea cristiana o musulmana. En todo caso, sería posible que la antigua tradición soteriológica universal cuya cúspide estaba constituida por la enseñanza dzogchén hubiese alimentado a algunos gnósticos, sufíes, alquimistas europeos y a Dante —e incluso que, como lo ha afirmado un importante estudioso, el chamanismo paleosiberiano constituya una degeneración chamánica de la antigua y venerable tradición universal que hemos estado considerando (o bien que ésta se haya filtrado en aquél)—.<sup>32</sup> En todo caso, no debemos olvidar que el *atiyana-dzogchén* es el «antepasado universal de todos los vehículos».

---

cos fueron no-dualistas; por ejemplo, se dice que incluso alguien tan reciente como William Blake fue gnóstico, pero su *Matrimonio del Cielo y el Infierno* es a todas luces un maravilloso tratado no-dualista del origen del mal. El antisomatismo celebra la crisis ecológica como aquello que finalmente pondrá fin al mal al acabar con el cuerpo, fuente de contaminación, tumba y cárcel del alma (como, antes del desarrollo actual de la crisis en cuestión, y sin mucha razón, ya sugería Michelet que lo hacían los primeros cristianos).

Aunque la investigación arqueológica de los sitios importantes de la antigua tradición no haya sacado a la luz numerosos y notorios dibujos y pinturas con forma mandálica, como bien ha señalado Ananda Coomaraswamy, los más antiguos diagramas mandálicos de Eurasia parecen ser los zigurats mesopotámicos, construidos por representantes de la antigua tradición. En cambio, Gómez de Liaño reconoce la gran escasez de muestras de los (muy tardíos) diagramas con forma mandálica gnósticos y maniqueos —cuyo sentido es, por otra parte, radicalmente diferente al de los *mandala* budistas—. Así, pues, en términos del ejemplo que nos ofrece Gómez de Liaño de una nevera que pasa por distintas manos en diversos lugares, tenemos que concluir que, tanto en la antigua tradición como en el budismo, el compartimiento para queso contiene queso y en el depósito para huevos se almacenan huevos, pero entre los gnósticos y los maniqueos el compartimiento para queso contiene veneno y en el depósito para huevos se almacenan cadáveres.

En mi obra en preparación *Los presocráticos y el Oriente* me ocupé de la génesis de las distintas doctrinas de la vasta región que se extendía desde las riberas occidentales de Europa por lo menos hasta el Ganges (y probablemente hasta la totalidad del Sur de Asia, incluyendo las islas de Indonesia cuando menos hasta Bali), a partir de la antigua tradición. Cfr. también mi artículo «El anarquismo lógico y político de Antístenes en el hilo de Ariadna de una antigua tradición soteriológica». 1999, Revista *Dikaiosyne*, Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas de la Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.

<sup>32</sup>Esto último es lo que sugiere Idries Shah en su obra *Los sufíes* [Shah, Idries (1964; español 1975), *Los sufíes*. Traducción Pilar Giralt Gorina. Barcelona, Luis de Caralt Editor, S. A.]: que el chamanismo constituye una degeneración de la antigua y venerable tradición universal de Iluminación. Y, en general, no hay motivo para excluir *a priori* la posibilidad de que existan vínculos genéticos entre las distintas tradiciones que hacen uso del principio mandálico; por ejemplo, se ha afirmado que el *mandala* provenía de los zigurats mesopotámicos, y los sumerios vivían en Mesopotamia. (Cfr. Ananda K. Coomaraswamy, 1927/1965, *History of Indian and Indonesian Art*, Karl W. Hiersemann/Dover Publications Inc., New York), mientras que otros han sugerido que hay una unidad entre las civilizaciones sumeria y dravidiana (y las de las áreas que se encuentran entre ellas); como se vio en la nota 9 y otras a la segunda parte de este libro, y como lo he explicado en mayor detalle en otras obras, también habría existido una unidad entre la civilización sumeria y la antigua civilización kuchano-tibetana del Zhang-Zhung. Del mismo modo, en notas anteriores se ha visto que los sufíes khajagan y los ismaelitas podrían haber tenido vínculos directos con los maestros del dzogchén en Asia Central (lo cual podría explicar la presencia del principio mandálico en la literatura sufí), pero también con órdenes esotéricas occidentales, comenzando con los templarios, quienes, según se sabe, recibieron enseñanzas de Hassan Ibn El-Sabbah y/o sus discípulos (lo cual podría explicar la presencia del mismo principio en Dante). Del mismo modo, vimos que según Idries Shan el padre de la alquimia occidental, Géber, no habría sido otro que Jabir El-Hayyam, quien, según el mismo Shah, habría estado asociado íntimamente con los Barmecidas, visires de Harún El-Rashid que descendían de los «sacerdotes budistas de Afganistán» y que poseían las enseñanzas secretas de éstos (Shah, Idries, *op. cit.*).

### El *yantra yoga* (y la danza *vajra*)

El término sánscrito *yantra* significa «movimiento». En su forma suprema, el *yantra-yoga* es cualquier movimiento del cuerpo que tenga lugar en el estado de rigpa o Verdad; ahora bien, *yantra* se traduce al tibetano como *trulkhor*,<sup>33</sup> que significa «rueda mágica» y tiene el sentido de «instrumento», «máquina» o «motor»: el *yantra yoga* es también un medio para acceder a un resultado preconcebido, que consiste en poner el cuerpo humano a realizar una serie de movimientos corporales específicos para que funcione de una manera dada a fin de producir un resultado estipulado, como una máquina que se pone a funcionar para lograr un cierto propósito.<sup>34</sup>

A su vez, el término sánscrito *yoga* se deriva de la raíz *yug*, que indica el yugo que vincula los bueyes al carro y tiene el sentido de «unión». Ahora bien, «unión» implica dos sustancias separadas que se juntan o fusionan —un ejemplo de lo cual lo encontramos en el hinduismo, cuando se habla de una «unión con lo absoluto», ya que ello implica la supuesta existencia de algo externo a lo absoluto que podría o no unírsele—. Esta idea es absurda en las formas *vajrayana* y *atiyana* de budismo a las que (como se verá más adelante) pertenece el *yantra yoga*, según las cuales en el universo no existen dos o más sustancias que puedan o no unirse. Para explicarlo en términos de la famosa enseñanza budista (mas no propiamente dzogchén) de las «dos verdades»,<sup>35</sup> si hubiese algo externo a lo absoluto que pudiese o no unírsele, lo absoluto sería relativo a ello y, en consecuencia, no sería absoluto.

<sup>33</sup>*sPrul-khor*; literalmente, «rueda ilusoria» o «rueda mágica».

<sup>34</sup>Los resultados del *yantra yoga* pueden también manifestarse espontáneamente a partir de la práctica del *atiyana-dzogchén*. Esto hace pensar que el *yantra yoga* se haya desarrollado a partir de intuiciones que tuvieron los maestros sobre cómo producir, a partir de un trabajo sobre el cuerpo y la energía, experiencias que en el *atiyana-dzogchén* se manifestaban como resultado de una práctica realizada en el nivel de la mente (no de la mente en tanto que distinto de la naturaleza de la mente o cognitividad primordial, sino en relación a los aspectos «energía» o «voz», y «cuerpo»). Esto nos remite de nuevo a la concepción del *atiyana-dzogchén* como el antepasado universal de todos los vehículos.

Ahora bien, el hecho de que en el *yantra yoga* se ponga el cuerpo humano a realizar una serie de movimientos corporales específicos para que funcione de una manera dada a fin de producir un resultado estipulado, como una máquina que se pone a funcionar para lograr un cierto propósito, no implica necesariamente un sesgo causal como el que, con respecto al *mahayoga*, denuncia *El rey que todo lo crea* (*Kun byed rgyal po*), un *tantra* del *atiyana-dzogchén* enseñado originalmente por el tónpa Shönnu Rólpa Nampar Tsewa y transmitido y aclarado subsiguientemente por el maestro Garab Dorje. En dicho *tantra* podemos leer:

«Quienes desean (la realización) de Vajradhara del *mahayoga*, entrando en el sendero del método y el *prajña*, practican los cuatro (estadios) de aproximación y práctica personal específica en el *mandala* de la pureza de su propia condición verdadera. La gran beatitud del *atiyoga* es el *bodhichitta* que trasciende todo esfuerzo: el estado libre de esfuerzo es obstruido por el *mahayoga*. Aplicar el esfuerzo en el dzogchén es caer en el error del *mahayoga*.

«Quienes desean alcanzar el nivel de indivisibilidad del *anuyoga*, entrando en el sendero de la gnosis o sabiduría primordial y de la dimensión esencial de todos los fenómenos que aparecen en la existencia consideran como causa a la pura dimensión del espacio y como efecto al *mandala* de la sabiduría primordial. La gran beatitud del *atiyoga* es el *bodhichitta* que trasciende la [relación] causa-efecto: el estado libre de causa y efecto es obstruido por el *anuyoga*. Considerar el dzogchén en términos de causa y efecto es caer en el error del *anuyoga*.»

Sucede que el *yantra yoga* puede practicarse también en versiones dzogchén y dentro del marco de esta enseñanza; de hecho, como se verá más adelante, el *yantra yoga* que se aplica en la Comunidad Dzogchén, que fue introducido al Tíbet por el gran traductor Vairotsana, pertenece al *atiyana*.

<sup>35</sup>Cabe señalar que esta enseñanza, que es de la mayor importancia en el *mahayana* y que sigue siendo central en los distintos vehículos tántricos, no es parte de las enseñanzas del *atiyana-dzogchén* en su forma más pura (aunque, de hecho, ha sido incorporada a ellas en muchos textos que explican el dzogchén en términos de los conceptos de otros vehículos).



Más aún, el movimiento del cuerpo, la voz o energía y la mente es, para la mayoría de las formas hinduistas de yoga, algo impuro o indeseable que debe superarse.<sup>36</sup> Esta idea confirma y mantiene el error dualista que contrapone inmovilidad y movimiento, alma y mundo, puro e impuro, cuyo eje es el juez mental que desencadena las pasiones perniciosas (el cual en la enseñanza dzogchén se designa como «conciencia de las pasiones» o ñong-mongpachén ñiki namshé).<sup>37</sup> Aunque dicha idea puede corresponder apropiadamente al yoga de Patanjali y su pareja, el sistema filosófico *samkhya* de Kapila (dos de las seis *dharshana* o sistemas filosóficos ortodoxos del hinduismo, que se encuentran divididos en tres parejas), los cuales postulan como una verdad absoluta el falso dualismo entre el alma y el mundo,<sup>38</sup> la misma es inaceptable en sistemas genuinamente no-dualistas como el *atiyana*-dzogchén y los *tantra* internos del budismo, destinados a erradicar la «conciencia de las pasiones»<sup>39</sup> en la base de la «partición originaria»<sup>40</sup> que dimana de aceptar una parte de la experiencia y rechazar otra.

Ahora bien, «yoga» se traduce al tibetano como «nalyor»,<sup>41</sup> término que combina el sustantivo «nalma»,<sup>42</sup> que significa «estado natural inalterado (de algo)», con el verbo «llorwa»,<sup>43</sup> que significa «poseer». Esta etimología no significa que, por medio de la práctica del yoga, uno llegue a poseer su propio estado natural inalterado, pues todos lo hemos poseído desde siempre (o, más bien, todos somos manifestaciones de la base, que constituye nuestro propio estado natural inalterado); lo que la misma indica es que, por me-

<sup>36</sup>Esto es particularmente cierto en el caso del *yoga* de Patanjali, cuyo eje era la práctica del *raja yoga*, para el cual el *hatha yoga* constituía una preparación, y el objetivo final de la práctica en su totalidad era la detención del movimiento de la energía vital y, en consecuencia, de la actividad mental, en un *samadhi* caracterizado como *nirodha* o «cesación». Desde el punto de vista de las enseñanzas tántricas y de la enseñanza dzogchén esto constituye el más grave error: el yogui tántrico Milarepa se burlaba de quienes permanecían en estados en que la circulación de la energía por el sistema bioenergético del organismo se había detenido, diciendo que habían adquirido los *siddhi* o logros de un oso capaz de entrar en un estado de hibernación, mientras que la enseñanza dzogchén compara el permanecer en cualquier tipo de estado en el cual estén totalmente ausentes los pensamientos con «cortarse la cabeza».

<sup>37</sup>*Nyong-mongs-pa-can yid-kyi rnam-shes*; en sánscrito *klišhtamanovijñāna*. Este concepto se explicó en la segunda parte del libro, «Dzogchén», al considerar la forma como surge el *samsara* a partir de la base-de-todo o *kunzhí namshé* (*kun-gzhi rnam-shes*).

<sup>38</sup>De hecho, el sistema o *dharshana* hindú instituido por Patanjali bajo la rúbrica *yoga* está asociado al sistema o *dharshana* hindú instituido por Kapila bajo la rúbrica *samkhya*, que plantea un dualismo radical entre: (1) una substancia pasiva masculina, que era Purusha o el alma universal, la cual se manifestaba como la multiplicidad de almas individuales, y (2) una substancia activa femenina, que era Prakrit o el mundo físico. Es por esto que el *yoga* de Patanjali pretende lograr que el alma permanezca desapegada frente al juego de los fenómenos del mundo «físico», como un espectador que no es afectado por el espectáculo que presencia: Purusha no debe ser afectado por el juego activo de Prakrit (lo cual implica un desinterés con respecto a la sociedad y la naturaleza que puede ser considerado como contrario a la compasión y la no-dualidad que caracterizan a la realización budista). Puesto que se considera que todo «movimiento del espíritu» constituye una afección indeseable —una reacción delusoria ante el movimiento del mundo «físico»— el yogui debe detener los movimientos en cuestión. Esto implica detener el movimiento de la energía que se encuentra en la raíz, tanto de la actividad sensorial del individuo, como de todo movimiento de su cuerpo, de su respiración y de su mente.

<sup>39</sup>Y no sólo dicha conciencia, sino también la anterior conciencia-de-la-base-de-todo y la totalidad de las manifestaciones y etapas del *samsara*. Cada vez que se manifiesta la base-neutra-de-todo o *kunzhí lungmatén* (*kun-gzhi lung-ma-bstan*) —lo cual tiene lugar no sólo cuando nos encontramos por largo tiempo en cierto tipo de *samadhi* o cuando, por medio de la práctica, inducimos experiencias de *jéddewa* (*had-de-ba*), sino de manera recurrente en nuestra experiencia cotidiana—, en el momento mismo cuando, a partir de dicha condición, surja la cognitividad, deberemos reConocerla como y por la gnosis primordial en el estado de rigpa o Verdad. Y, si no lo logramos y el *samsara* comienza a desarrollarse, deberemos reConocer lo que se encuentre presente en el momento mismo en el que tomamos conciencia.

<sup>40</sup>Como se vio en la segunda parte del libro, «Budismo», en lengua alemana «juicio» se dice *Urteil*, cuyo sentido etimológico es el de «partición originaria».

<sup>41</sup>*rNal-'byor*.

<sup>42</sup>*rNal-ma*.

<sup>43</sup>*'Byor ba*.

dio de una serie de prácticas y métodos (yogas), podemos avanzar en la vía hacia la desocultación de la base que constituye nuestro propio estado natural inalterado y que, en el *samsara*, se le había ocultado a nuestra conciencia limitada y divisiva.<sup>44</sup>

En el budismo, el yoga físico no es parte de la vía de la renuncia, pero sí lo es de la vía tántrica de transformación, en la que constituye un medio fundamental para la realización, así como de la vía de autoliberación, en la que es una práctica accesoria importante. Un yoga asociado a estas dos últimas vías no podría caer en el error que se denunció con anterioridad, que consiste en intentar detener el funcionamiento del cuerpo, de la energía o de la mente, pues para ambas vías todas las funciones de la energía son como «ornamentos» de nuestra condición primordial.<sup>45</sup>

La energía, íntimamente relacionada con la respiración, es el vínculo entre la mente y el cuerpo; como ha señalado repetidamente Namkhai Norbu Rinpoché, en el *yantra yoga*, trabajando sobre aquella y sobre el cuerpo bioenergético sutil a ella asociado,<sup>46</sup> podemos superar el aparente cisma o divorcio entre el cuerpo y la mente. Cuando ésta intenta controlar a aquél a fin de realizar algún acto con precisión, tiene que enfrentar una resistencia o reacción que reduce la precisión y el poder del acto,<sup>47</sup> pues la mente como jinete

---

<sup>44</sup>En griego, «desocultación» se dice *aletheia*. Aunque la etimología de este término griego no aclara qué es lo que se desoculta, es evidente que en autores como Heráclito de Efeso el mismo tiene el sentido de desocultación del *lógos-physis* universal —o sea, precisamente de lo que la enseñanza dzogchén designa como «el estado primordial no-alterado de nosotros mismos y de todo el universo»—. (Sin embargo, Heidegger cometió el error de transferir su fenomenología de la experiencia samsárica a la época cosmológica, de modo que, en el § 44 de *Sein und Zeit*, interpretó el uso que Heráclito hizo del término *aletheia* en el absurdo sentido de desocultación del ser-para-la-muerte y la angustia inherentes a la vivencia desnuda del *Dasein* o ser del individuo humano limitado temporalmente por el nacimiento y la muerte y espacialmente por los confines de su organismo. Luego, en el texto *Aletheia* de 1944 modificó esta interpretación, pero siguió estando a una infinita distancia del sentido que el Efesio dio al término. Todo esto lo he discutido en detalle en la ponencia «Aletheia: Heráclito Vs Heidegger» que presenté en el Ier Congreso Iberoamericano de Filosofía, que tuvo lugar en Madrid, España, entre el 22 y el 26 de septiembre de 1998, y que se encuentra en proceso de publicación en las Memorias del Congreso. Una explicación más amplia del asunto se dará en mi libro *Los presocráticos y el Oriente*, que actualmente se encuentra en prensa en el Consejo de Publicaciones de la Universidad de Los Andes, en Mérida, Venezuela, y en otros trabajos aún sin publicar.)

<sup>45</sup>Hemos visto que en el *sutrayana* o vía de la renuncia (y también en el *vajrayana* o vía de transformación) se habla de «dos verdades», que son la relativa y la absoluta, y que distintos sistemas filosóficos definen estas dos verdades de maneras diferentes. En *La vía de autoliberación y nuestra total plenitud y perfección*, Namkhai Norbu Rinpoché señala que algunos sistemas filosóficos del *mahayana* identifican la «verdad relativa» con los entes del mundo fenoménico y el movimiento del cuerpo, la energía (o voz) y la mente, y la «verdad absoluta» con la vacuidad o *shunyata*. Rinpoché indica que la vía de transformación todavía comienza con la presencia de la vacuidad propia del *mahayana*, pero luego integra en ella la transformación, que es función de la claridad, y las sensaciones que la acompañan, de modo que se evidencie la unidad de los contrarios expresada por el concepto de *yuganaddha* o zungllug (*zung-’jug*) y por la sílaba *evam*. Por último, en la enseñanza dzogchén, inmovilidad y movimiento son posibilidades o aspectos de la base, ninguno de los cuales debe ser inhibido, pues ello significaría oponernos a la mitad de nuestra condición, negando su viabilidad, y aferrarnos con toda nuestra fuerza a la otra mitad; a fin de superar el dualismo, inmovilidad y movimiento tienen *ambos* que integrarse en el estado de rigpa o Verdad.

<sup>46</sup>Como señala Namkhai Norbu Rinpoché, el hecho de que diversos *tantra* den instrucciones para la práctica en base a distintos números de *chakra* no implica incoherencia alguna. Según las enseñanzas del rigdzin Changchub Dorlle (*Rig-’dzin Byang-chub rDo-rje*), el sistema de energía sutil no existe de manera independiente y no posee una anatomía precisa, universalmente «objetiva» —y, sin embargo, no hay duda de que dicho sistema existe (en el sentido de la verdad relativa efectiva del *madhyamaka*), en la medida en que produce efectos (o sea, en la medida en que el mismo es lo que se designa en inglés como *actual* y en alemán como *wirlich*)—. Las diferencias entre las descripciones del sistema bioenergético sutil del organismo que dan los diversos *tantra* se deben a los diferentes efectos que deben producir las respectivas prácticas; es cuando esto no se comprende, que puede parecer que distintos *tantra* se contradicen.

<sup>47</sup>Como hemos visto, quienes han practicado el arte *zen* de la arquería saben que si, en el momento de disparar, surge la consideración de que ellos —en tanto que sujeto mental— están disparando, ello producirá un sutil espasmo o una leve sacudida que desviará ligeramente la flecha, haciendo improbable que ésta de en el blanco. Esto se debe a que la mente conoce como su objeto al individuo que dispara, *haciéndose* por un instante ese objeto e interfiriendo en consecuencia con

se siente separada del potro de la energía y no logra compenetrarse completamente con él, lo cual obstruye y limita el desempeño de ambos. El *yantra-yoga* permite que el jinete se compenetre con el potro y, en última instancia, deje de sentirse separado de éste, de modo que todo suceda espontáneamente, sin que haya un aspecto que controla y otro que es controlado. Esto no significa que el estado de Verdad pueda ser *producido* por medio del control de la energía a través de la práctica de *yantra-yoga*, sino más bien que esta práctica puede crear condiciones que faciliten la *espontánea* desocultación de dicho estado, la cual no puede ser *causada*, pues representa la superación misma de la relatividad causa-efecto.

Ahora bien, puesto que el *yantra yoga* es una disciplina dinámica, incluso quienes han accedido ya a la Contemplación propia del *atiyana-dzogchén* pueden emplearla como medio para *integrar el movimiento* en el estado de Contemplación. Y lo mismo se aplica a la famosa «danza *vajra*» redescubierta por el tertön o «revelador de tesoros» Namkhai Norbu y aplicada actualmente por los miembros de la Comunidad Dzogchén Internacional: una vez que tenemos una clara capacidad de permanecer en el estado de Contemplación, la danza *vajra* nos ayuda a integrar el movimiento en dicho estado. (Por supuesto, al igual que el *yantra yoga*, la danza en cuestión puede constituir una vía completa en sí misma que nos permita acceder al estado de Contemplación, permanecer en él y, finalmente, integrar el movimiento en dicho estado.)

Incluso para quienes no han descubierto el estado de rigpa o Verdad y están practicando los estadios iniciales del *yantra yoga*, éste puede tener un enorme valor, pues puede ayudarlos a estar más relajados y presentes en su vida cotidiana, así como a respirar mejor, lo cual permitirá poner en orden los pensamientos y las emociones —y, en última instancia, descubrir una respiración que sea realmente incondicionada, espontánea y natural—. Cuando uno todavía no tiene la capacidad de liberar la ansiedad y las pasiones por medio de prácticas como el tekchö, o cuando, teniendo esta capacidad, por algún motivo no le funciona en alguna situación, puede aplicar el conocimiento del *yantra-yoga* para regular la mente por medio de la respiración a fin de obtener un estado más presente y relajado. Aún más, el *yantra-yoga* puede incluso servir como medicina que ayuda al practicante a superar desequilibrios físicos.

Algunas de las prácticas avanzadas del *yantra yoga* pueden permitir al practicante obtener vivencias de «dewachén»<sup>48</sup> o «placer total» y de «detong»<sup>49</sup> o «inseparabilidad de placer total y vacuidad» que apaciguan y finalmente hacen cesar las «contracciones espasmódicas» (*stanayogatah*) en la base de la sed de existencia (*trishna*) que sostiene la ilusión de substancialidad. Dichas vivencias pueden proporcionar al practicante preciosas oportunidades para cuestionar su experiencia en base a las instrucciones del maestro, lo cual podría resultar en la espontánea desocultación de la base. O, si aquél ya ha tenido acceso al estado rigpa o Verdad, pueden ayudarlo a desarrollar dicho estado.

De hecho, aunque en el *atiyana-dzogchén* las prácticas íab-îum (o sea, de unión erótica con la pareja) del tipo que propugnan los *tantra* internos o superiores no constituyen la práctica principal, las mismas pueden ser una parte importante de esa práctica accesoria

---

su propia espontaneidad ó, por así decir, subjetividad (que es inhibida y alterada durante el instante en el que ella se hace objeto).

En cambio, cuando la flecha «se dispara a sí misma» —en el sentido de que el acto de disparar no es intencional y premeditado, sino que ocurre espontáneamente, *libre de toda autoconciencia*— la flecha da directamente en el centro del blanco.

<sup>48</sup>bDe-ba chen.

<sup>49</sup>bDe-stong.

que es el *yantra-yoga*.<sup>50</sup> El *ñab-ñum* tiene por objeto hacer posible la «disolución de las energías solar y lunar (femenina y masculina) en el canal central» y así permitir al individuo vivenciar el estado de *dzogchén*, en el que el ilusorio dualismo que caracteriza a su vida samsárica desaparece en un estado de integración. Como se vio en la segunda parte del libro, en el *atiyana-dzogchén* se considera que, tal como los reflejos en un espejo pueden servir para hacer patente la naturaleza de éste, la intensidad de la poderosa sensación asociada a la unión erótica puede darle la posibilidad al practicante de distinguir claramente, en su propia experiencia, entre la sensación misma y la cognitividad o gnosis no-dual que le sirve de base y que la acompaña (los cuales, en el ejemplo clásico, corresponden al reflejo y el espejo mismo, respectivamente); una vez descubierto de esta manera el Estado de rigpa o Verdad, la intensidad de la sensación podrá ayudarlo a permanecer en él y desarrollarlo. Por ello, como ya vimos, en el *manngagdé* o *upadesha* el sexto *semdzín* del tercer grupo (el vigésimo en total) es el llamado «*semdzín* de la unión».

Como se vio en la segunda parte del libro, produciendo una variedad de sensaciones por medio de la aplicación de métodos específicos, el practicante de *dzogchén* logra hacer cada vez más patente el estado de rigpa o Verdad, el cual es inmutable; en consecuencia, puede distinguirlo cada vez más claramente de la condición en la que se discrimina entre unas sensaciones y otras, todas ellas siempre cambiantes —y, una vez que, de esta manera, el inmutable estado en cuestión se haya hecho suficientemente patente, podrá integrar en él la totalidad de las sensaciones cambiantes, estabilizándolo y haciéndolo inmovible—. Es por esto, entre otras cosas, que son tan importantes las prácticas avanzadas del *yantra yoga* que incrementan el volumen bioenergético (en sánscrito, *kundalini*; en tibetano, *thig-lé*),<sup>51</sup> produciendo o intensificando distintos tipos de «experiencias ilusorias de la práctica» o *ñam*<sup>52</sup> que pueden utilizarse como medios para descubrir el estado de rigpa o Verdad —o para afianzar dicho estado, en la medida en que la intensidad de los «reflejos» ayuda al practicante experimentado a reposar en la patencia del «espejo»—. En particular, como se vio al considerar la dinámica del *mandala*, el aumento del volumen bioenergético puede

---

<sup>50</sup>En el *anuyoga*, por ejemplo, se distingue entre la vía de la liberación o *sherab nampar drölwe lam* (*shes-rab rnam-par grol-ba'i lam*) y la vía del método o *thabki ngepe lam* (*thabs-kyi nges-pa'i lam*). A su vez, en esta última se transmiten dos tipos de instrucciones esotéricas. En la aplicación de las instrucciones relacionadas con la «puerta inferior de los medios hábiles», constituida por los órganos sexuales, no se depende necesariamente del *yantra-yoga*, sino más bien de que ambos miembros de la pareja reúnan las condiciones estipuladas y de las bendiciones del maestro, entre otros elementos. En las relacionadas con la «puerta superior de los medios hábiles» se depende totalmente del *yantra-yoga*, pues su aplicación implica todo un trabajo con el cuerpo bioenergético sutil y la energía, así como con visualizaciones, a fin de «encender el fuego en la letra que se encuentra en el vientre», hacer que el calor ascienda por el canal central, y, así, derretir el néctar representado por la letra que se encuentra en la coronilla; a medida que el néctar así derretido va descendiendo sobre cada *chakra*, comenzando por el de la cabeza, van aumentando los grados de placer, hasta que finalmente se experimenta el placer total. Para poder realizar esta práctica, se requiere una capacidad de retención del aliento que se debe desarrollar por medio de la respiración rítmica del *yantra-yoga*; del mismo modo, para «inyectar las energías circulantes en el canal central» de la manera correcta y evitar errores que puedan crear problemas al practicante, se requiere una práctica constante de los ocho movimientos y una buena familiaridad con los *asana/yantra* del *yantra yoga*.

Esta última práctica, en una versión más simple, es de gran importancia en el *yantra-yoga* del *dzogchén*; como ha señalado Namkhai Norbu Rinpoché, combinándola con la unión erótica con la pareja, a través de ella se puede obtener más o menos rápidamente la vivencia del placer total.

<sup>51</sup>*Thig-le*. Como hemos visto, este término puede traducir el sánscrito *bindu* —por ejemplo, cuando se habla de las manifestaciones esféricas que se presentan en la práctica del *töguel* y el *ñangthik* y en otras circunstancias, o cuando en los tantra internos indica la simiente-esencia y así sucesivamente— o el sánscrito *kundalini*, que es el que traduce en esta ocasión, el cual se ha vertido al inglés como «bioenergetic input» (Herbert V. Guenther) y el cual yo traduzco al español como «volumen bioenergético».

<sup>52</sup>*Nyams*. Como vimos, se trata del tipo de experiencias designado también por el vocablo chino *mo-ching*, la palabra japonesa *makyo* (las cuales un significan ambas «estados demoniacos») y el término árabe *hal*.

ensanchar el foco de atención consciente del practicante, haciéndolo más panorámico y permeable,<sup>53</sup> de modo que, si aquél está preparado, los efectos de esta panoramificación y permeabilización constituirán una plataforma idónea para la transición al estado de rigpa o Verdad, o para la prolongación de dicho estado en la Contemplación. (Sin embargo, como hemos visto, en quien no esté preparado, ello podría incluso llegar a desencadenar una psicosis, lo cual implica que las prácticas con la energía son delicadas y sólo deben emprenderse bajo la guía de un maestro que sepa muy bien en qué momento podemos abordar qué tipo de práctica, y que en caso necesario pueda ayudarnos a superar escollos.)

A modo de resumen de todo lo anterior se puede decir que, en el *atiyana*-dzogchén, el *yantra-yoga* puede facilitar la manifestación del estado de Contemplación, ayudarnos a reposar en dicho estado y, finalmente, facilitar la integración del movimiento en el estado en cuestión. La Comunidad Dzogchén ha publicado una serie de folletos de circulación interna sobre el *yantra yoga*; además, en julio de 1999 Snow Lion Publications sacó a la venta un video de Fabio Andrico sobre dicha práctica.

### El alcohol y la carne

Con respecto a todo lo anterior, también hay que tener en cuenta la dieta. La comida sustanciosa, rica en grasas y proteínas, como la carne, está relacionada con el elemento tierra y, en consecuencia, favorece la estabilidad de la energía (y, por ende, de la mente). Lo mismo se aplica al vino y otras bebidas alcohólicas, siempre y cuando se las consuma con la debida moderación. En cambio, como señala el maestro Namkhai Norbu, el comer regularmente demasiados alimentos crudos o fríos, frutas poco maduras, alimentos muy secos, judías (frijoles)<sup>54</sup> y, sobre todo, comidas que tengan poca grasa y proteína, puede

---

<sup>53</sup>Consultar la sección sobre el *mandala* en esta tercer parte del libro, así como las notas 66, 80, 79, 100 y 173 a la primera parte de este libro, «Budismo». Como hemos visto, el estado de pequeño espacio-tiempo-conocimiento asociado a un bajo volumen bioenergético, *kundalini* o thiglé, es un estado de restricción del foco de conciencia que hace que éste abarque sólo un fragmento a la vez del continuo de lo *dado* y que sus límites sean bastante impermeables. Este estado es condición necesaria del funcionamiento del error que constituye la segunda noble verdad, pues sin él no serían posibles la percepción fragmentaria, la ilusión de substancialidad y separatividad y la ocultación (que Sartre llamó mala fe y entendió como autoengaño por parte del consciente y que Freud designó como represión y comprendió como engaño por el «subconsciente»).

Como se señaló en la sección sobre el *mandala* de esta tercera parte del libro y en una nota a la primera parte, «Budismo», para superar el error no basta con ampliar el espacio-tiempo-conocimiento: dicha ampliación sólo producirá experiencias ilusorias del tipo que los tibetanos llaman ñam (*ñams*), que los chinos llaman *mo-ching*, que los japoneses llaman *makyo*, que los árabes llaman *hal*, etc., las cuales no deberán ser confundidas con la realización espiritual, sino que deberán ser integradas en el estado de rigpa o Verdad pasando de la condición dualista a la «condición del espejo» — como quien descubre el espejo al captar los reflejos que en él aparecen—. Cabe volver a insistir en que la ampliación del espacio-tiempo-conocimiento no es suficiente para la superación del error y, en el individuo que no está preparado, puede más bien producir perturbaciones o estados de locura.

Esto no significa que el *yantra-yoga* sea una práctica peligrosa. En general, los ejercicios que se enseñan a los principiantes no tienen la potencialidad de hacer aumentar el volumen bioenergético, pues están destinados principalmente a coordinar la mente con el cuerpo a través del vínculo de la energía.

<sup>54</sup>Las carnes se encuentran entre los alimentos que poseen en mayor medida estas características. En cambio, aunque el alimento universalmente más rico en proteínas es la harina de soja, ella —así como las judías (frijoles o caraotas), las arvejas, los garbanzos, las habas y otras legumbres en el sentido estricto de «frutos de plantas leguminosas» (las cuales también son ricas en proteínas, sobre todo si se las sirve con cereales a fin de lograr una mejor asimilación de los respectivos tipos de proteína)— tiene la desventaja de producir gases, los cuales producen una condición en la que predomina el *vayu* o lung (*rlung*), que es justamente lo que la alimentación debe ayudar a controlar. Beber un poco de vino o cerveza (o una *pequeña* cantidad de licor) con las comidas, en cambio, puede ser de utilidad. [El tofu (queso o yogurt de soja) es una de las mejores formas de comer la soja, pues contiene la proteína, las sustancias saludables y las medicinas de la soja, mas no así las sustancias perjudiciales de distintos tipos cuya presencia en dicha leguminosa hace que ciertas ramas de la medicina ayurvédica de la India prohíban terminantemente su consumo. Desgraciadamente, sin

hacer que la mente y la energía adquieran las características del viento, que sopla a su antojo en esta o aquella dirección sin que el individuo pueda controlarlo y, en consecuencia, éste desarrolle los desequilibrios en la circulación de la energía que se conocen en tibetano como *lung*.<sup>55</sup> Y si, además de comer mal, el individuo se esfuerza física o mentalmente en el trabajo y/o en la práctica del *dharmā* más allá de los límites de su energía y siempre está cansado, será todavía más fácil que desarrolle los desequilibrios en cuestión. En tales condiciones, la práctica del *yantra yoga*, sobre todo si no se la realiza correctamente, podría acrecentar los problemas del individuo; es por ello que, a fin de contrarrestar las características del viento, los practicantes de *yantra yoga* deben comer alimentos que tengan las características de la tierra y que, en consecuencia, les proporcionen estabilidad, aplomo y firmeza.

En la vía de renuncia o *sūtrayāna* está prohibido beber alcohol y en general puede decirse que se tiene una opinión negativa de la ingestión de carne.<sup>56</sup> La prohibición de beber alcohol se debe a que, al beber alcohol, un individuo que siga el sendero de la renuncia podría desinhibirse y realizar muchas de las acciones a las que había renunciado, rompiendo sus votos y creando un *karma* negativo —e incluso, eventualmente, perjudicando a otros—. El rechazo de la carne como alimento se debe a varios factores. Por una parte, el principio de *ahimsa* o «no-violencia» implica que debemos tener un enorme respeto por todos los seres sensibles, a los que no debemos dañar bajo ningún pretexto —y, menos aún, asesinar a fin de llenar nuestros estómagos y deleitar nuestros paladares—.<sup>57</sup> Por otra parte, puesto que se considera que la carne estimula las pasiones que en el *mahāyāna* hay que neutralizar,<sup>58</sup> en dicho vehículo se prohíbe expresamente el consumo del alimento en cuestión.<sup>59</sup> Sin embargo, en la vía de transformación en sentido estricto (los *tantra* internos o superiores), el practicante adquiere el *compromiso de comer carne y beber alcohol*; de hecho, según un dicho tántrico, «quien tiene *samaya* o compromiso, bebe alcohol; quien tiene compasión, come carne».

Hay varias razones tras este compromiso. Por un lado, la práctica de los *tantra* internos exige que se superen los límites establecidos por el sendero de la renuncia y por el

embargo, una campaña internacional de la Monsanto y otras compañías de ingeniería genética ha hecho muy difícil procurarse soja que no esté modificada genéticamente.]

<sup>55</sup>*rLung*. La energía *lung* es la que vincula el cuerpo con la mente y que la enseñanza identifica con la voz o el habla. Cuando se emplea el término para designar una enfermedad, ésta puede comprender desequilibrios nerviosos, dolores en el pecho, movimientos incontrolables del cuerpo y muchas otras manifestaciones patológicas.

<sup>56</sup>En el *hinayāna* está terminantemente prohibido ingerir la carne de animales tales como el perro, la víbora, el tigre, el oso y la hiena, mas no así la de otros animales de consumo humano; de hecho, un monje o monja estará obligado a consumir la carne de alguno de los animales no prohibidos si alguien la coloca en su cuenco de limosnas —a menos que tenga buenas razones para sospechar que el animal fue sacrificado especialmente para él o ella—. En cambio, una serie de *sūtra* del *mahāyāna* —entre los cuales cabe mencionar el *Lankavatāra*, el *Surāngama*, el *Nirvāna*, el *Hastikakshya*, el *Mahamega* y el *Anglimālika*— prohíben el consumo de todo tipo de carne (y, en muchos casos, el de otros alimentos «no blancos»); sin embargo, como sucede en este vehículo con todas las otras prohibiciones referentes al cuerpo y al habla, esta prohibición debe ser violada cuando ello sea necesario para beneficiar a los seres vivos y se esté seguro de que los resultados de su violación serán positivos. Por último, en los *tantra* externos también está prohibido consumir carnes y no hay excepciones que permitan su consumo.

<sup>57</sup>En las enseñanzas budistas (a diferencia de las de los *jaina*), los vegetales no se consideran «seres que sienten». Sólo los animales y los humanos —así como los dioses (*deva*; *lha*), los antidioses (*asura*; *lha-ma-yin*), los habitantes de los infiernos (*naraka*; *dmyal-ba*), y los «tántalos» o «espíritus famélicos» (*preta*; *yi-dvags*)— se consideran como «seres que sienten». Además, se considera como «seres que sienten» a los *naga* y a otros espíritus de la naturaleza.

<sup>58</sup>Como hemos visto, en el *hinayāna* el principio es la renuncia propiamente dicha (evitando los estímulos impedimos que se activen las pasiones), mientras que en el *mahāyāna* el principio es más bien de tipo antidótico (cuando se activen las pasiones, recurrimos a estímulos contrarios a fin de contrarrestarlas o neutralizarlas)

<sup>59</sup>Cfr. la nota 56 a esta parte del libro, así como algunas de las notas a las partes I y II.

sendero de purificación (constituido por los *tantra* externos),<sup>60</sup> pues la obligación de distinguir constantemente entre lo que debemos aceptar y lo que debemos rechazar exagera nuestro dualismo y nuestros límites (y, en particular, potencia y mantiene la conciencia de las pasiones, que es el instrumento de todo juicio). Puesto que la realización es la superación de nuestro ilusorio dualismo y de nuestros falsos límites en el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza o condición, que no está limitada en ningún sentido y que constituye la base y la verdadera condición o naturaleza de todos los fenómenos del universo, en los *tantra* internos se exige que se rompan las limitaciones establecidas por las enseñanzas de *sutra* y por las de los *tantra* externos, las cuales mantienen los ilusorios límites de nuestro «yo», de modo que pueda irse más allá del ilusorio dualismo que se encuentra en la raíz del *samsara*.

Por otra parte, como ya he señalado, se considera que el alcohol y la carne estimulan las pasiones que constituyen la materia prima con la que se trabaja en el sendero tántrico, producen ciertas experiencias que pueden ser utilizadas para la práctica y, en general, tienen efectos específicos que en este vehículo se consideran deseables. Esto no significa que debamos beber hasta embriagarnos, de modo que, habiendo perdido las inhibiciones habituales, cometamos toda clase de desmanes. El practicante tántrico bebe mesuradamente, *sin ir más allá de los límites de su realización y sin que el beber lo haga cometer desmán alguno*. Si un practicante tántrico se embriaga hasta el punto de perder el sentido y cometer acciones contrarias a la enseñanza y al bienestar de los seres vivos, habrá cometido una transgresión mucho mayor que la de un monje que se emborrache. Del mismo modo, cuando un practicante tántrico come carne, lo hace conscientemente, con la intención de alcanzar la Iluminación por el beneficio de todos los seres<sup>61</sup> y estableciendo con el animal que consume una relación kármica orientada a la liberación.<sup>62</sup> Un verdadero practicante tántrico *jamás* come carne —ni, por razones que consideraremos a continuación, ningún otro alimento— inconscientemente, sin presencia.

Hay quienes afirman que el consumo de carne por los practicante tántricos constituye una violación del principio de *ahimsa* o no-violencia, pues para comer carne uno tendrá que matar un animal o, directa o indirectamente, hacer que otro lo mate. Tales personas piensan que, para respetar el principio de *ahimsa*, hay que ser vegetariano. Ahora bien, para cosechar arroz, trigo y el resto de los productos agrícolas, es necesario matar, no un solo animal, sino cientos de miles de insectos, lombrices y otros animales. Estos son masacrados por los instrumentos que se utilizan para arar y sembrar, por muchas de las

---

<sup>60</sup>*Kriyatantra*, *ubhayatantra* y *yogatantra*. En los *tantra* externos, al igual que en el *mahayana*, está prohibido el consumo de alimentos «no-blancos».

<sup>61</sup>Sabemos que en el *mahayana* estamos obligados a violar los votos del *hinayana* si la intención es beneficiar a los seres que sienten y tenemos una cierta garantía de que el resultado del acto por medio del cual nos proponemos ayudarlos será positivo. Bien, en los *tantra* internos se parte de la conciencia del hecho de que la única manera como podremos beneficiar a los demás de manera definitiva es realizándonos, pues sólo así podremos ayudarlos a realizarse —y sólo la realización constituye un beneficio definitivo—. Del mismo modo, en tanto que no nos realicemos estaremos sujetos a la «ley del efecto invertido» que a menudo nos hace lograr por medio de nuestros actos lo contrario de lo que nos proponíamos obtener. Es por todo esto que en el la vía de transformación de los *tantra* internos hay que violar las normas de los vehículos inferiores si el objetivo que se tiene es, de manera sincera y auténtica, obtener la Iluminación por el beneficio de todos los seres.

<sup>62</sup>En el momento de consumir la carne, el individuo expresa mentalmente el deseo de que, por ese medio, el animal a cuyo cuerpo perteneció el alimento establezca con él o ella una relación kármica destinada a la Iluminación, de modo que dicho animal renazca como humano en un momento y lugar que coincidan con aquéllos en los que tendrá lugar la Iluminación del practicante que consumió su carne, y así pueda llegar a ser su discípulo —y, por medio de sus enseñanzas, obtener a su vez la Iluminación.

sustancias químicas y las técnicas que se aplican a los cultivos, y por la cosecha del producto. Y no es en absoluto posible cultivar y cosechar productos agrícolas sin matar un gran número de tales animales. Así pues, si queremos respetar absolutamente a todos los seres vivos, no tenemos otra alternativa que dejarnos morir de hambre, como lo hacen algunos de los seguidores más extremistas de la doctrina *jaina*.<sup>63</sup> Pero entonces estaremos dando muerte al ser vivo que somos y además estaremos perdiendo la oportunidad de realizarnos, que es la razón de ser de la existencia humana y lo que da su sentido a la misma; más aún, desde el punto de vista de la doctrina de la transmigración, tarde o temprano renaceremos como animales o seres humanos carnívoros y en consecuencia no habremos logrado nada con nuestro sacrificio.

Es por esto que el practicante tántrico tiene que mantener su conciencia presente y su intención altruista, no sólo cuando come carne, sino también cuando come vegetales, los cuales sólo pueden ser producidos gracias a la masacre de millones y millones de seres sensibles.<sup>64</sup> Y, en todo caso, en algunas de las regiones en las que todos practican las enseñanzas del budismo tántrico y/o dzogchén, sólo se consume la carne de los animales que han muerto de muerte natural o de accidentes. Tal era la práctica establecida en la región de Íormo o Helambú, en las montañas de Nepal, donde quien esto escribe realizó su práctica en retiro durante la mayor parte del tiempo entre 1.977 y diciembre de 1.982.

Por último, cabe señalar que el *atiyana*-dzogchén, como vía de autoliberación, en sí mismo no requiere el consumo de carne y alcohol. Sin embargo, en prácticas como el *töguel* y el *îangthik* es importante reforzar el elemento tierra, que es estimulado por la carne; del mismo modo, a fin de purificar su compromiso o *samaya* —cosa que es esencial hacer con la mayor frecuencia posible a fin de evitar crearle problemas al maestro, a los hermanos y hermanas *vajra* y a sí mismo—, el practicante de dzogchén y de tantrismo debe participar regularmente del *ganapuja*, que es una especie de festín ritual en el cual (como lo exige el principio de los *tantra* internos) la carne y el alcohol son indispensables.<sup>65</sup>

### Los guardianes y las prácticas a ellos asociadas

Algo semejante a lo que pasa con el consumo de carne y alcohol sucede con las llamadas «prácticas de guardianes»: aunque la visualización de los guardianes y la recitación de los *mantra* a ellos asociados constituyen elementos propios de los *tantra* internos y no del *atiyana*-dzogchén, la práctica en cuestión puede ser esencial para prevenir o corregir las «provocaciones de la energía» que podrían afectar negativamente el desarrollo del individuo en la vía del dzogchén.

---

<sup>63</sup>*Jaina*.

<sup>64</sup>La opinión personal del compilador de este libro es que si bien los practicantes de tantrismo debemos cumplir con el *samaya* comiendo carne y bebiendo alcohol, nuestro consumo de carne debe ser reducido y estar constituido preferiblemente por carnes de animales que no se hayan criado industrialmente en base a técnicas inhumanas. Del mismo modo, lo ideal sería que su carne no hubiese sido producida a partir de proteína vegetal apta para el consumo humano, ya que, como han mostrado Frances Moore-Lappé y Joseph Collins, la utilización de la proteína vegetal apta para el consumo humano a fin de producir pequeñas cantidades de proteína animal para el consumo de los ricos y los poderosos ha sido una de las razones de la desnutrición de las masas del Tercer Mundo y de la muerte diaria por inanición de más de 40.000 niños en el planeta.

<sup>65</sup>El *ganapuja* es central en los *tantra* internos, en los cuales es esencial superar la discriminación entre lo «puro» y lo «impuro»: éste es uno de los motivos por los cuales la carne y el alcohol son elementos indispensables del mismo. [Cabe señalar que el *ganapuja* de la Comunidad Dzogchén (presidida por el maestro Namkhai Norbu) contiene, además de los elementos habituales de los *tantra* internos y del *sutrayana*, elementos del *atiyana*-dzogchén.]



A muchos occidentales les parece que las prácticas de guardianes son residuos indeseables de las «supersticiones» propias del chamanismo prebudista del Tíbet y, en consecuencia, piensan que sería posible depurar de ellas al dzogchén, de modo que éste se «actualizara» y se volviese más «científico». Esto es un grave error, pues, por una parte y como se acaba de señalar, tales prácticas pueden ser esenciales para prevenir o corregir las provocaciones de la energía y, por otra parte, la visión que el dzogchén tiene de los demonios, los espíritus de la naturaleza y los guardianes y el uso que hace de los últimos es mucho más coherente que la mayor parte de las teorías científicas ampliamente generalizadas.

Los junguianos, por ejemplo, consideran científica su hipótesis de un «inconsciente colectivo» y creen que ella puede explicar la coincidencia de arquetipos y sus representaciones iconográficas en distintas partes del mundo. Sin embargo, la verdad es que la hipótesis en cuestión es indemostrable y, además, innecesaria si se tiene en cuenta —como lo hace la enseñanza dzogchén— que la naturaleza esencial tanto del individuo como del universo es una misma y única base, en la cual no existe un límite absoluto o intrínseco entre el «interior» del individuo y algo «exterior» a ella o él, y en cuyo aspecto «energía» o tukllé no hay brecha alguna entre las formas tsel, rôlpa y dang de manifestación.

Según la enseñanza dzogchén, los demonios (así como los distintos tipos de espíritus) son nuestros propios pensamientos. De hecho, un suicida o un asesino son individuos que se dejaron arrastrar por un tipo dado de pensamientos nocivos e, incapaces de resistirse a su poder, terminaron realizando acciones demoniacas. Este tipo de interpretación implica el conocimiento de que nuestros pensamientos no son creados por nosotros como sujetos separados (como lo creyó Descartes, quien tuvo la ilusión de que él como sujeto mental separado pensaba sus pensamientos y declaró «pienso, luego existo»),<sup>66</sup> sino «percibidos» por el sexto sentido que postula el budismo, que es el que capta los pensamientos. Y tal como los demás sentidos aprehenden tipos de datos diferentes cuando el individuo se desplaza de un lugar a otro, el sentido que capta el pensamiento también capta tipos de datos sutilmente diferentes cuando el individuo viaja de una parte a otra. De hecho, puesto que no hay una distinción absoluta o intrínseca entre interior y exterior, y puesto que no hay brecha alguna entre los tres modos de manifestación de la energía, no es extraño que cierto tipo de pensamientos, en tanto que manifestaciones de la energía dang, pueda predominar en una región o en un lugar del universo «material» en tanto que manifestación de la energía tsel, y que otro tipo de pensamientos pueda predominar en otra región o lugar. Y si ciertas manifestaciones de la energía dang (o sea, ciertos pensamientos) pueden estar ligados a ciertos lugares específicos del mundo «material» de la energía tsel, no tiene nada de raro que también ciertas manifestaciones de la energía rôlpa (o sea, ciertas «apariciones») puedan estar ligadas a ambas cosas: a ciertos pensamientos y a ciertos lugares. Puesto que, en términos de esta interpretación,

---

<sup>66</sup>Octavio Paz escribió en uno de sus poemas: «...las palabras que me piensan al pensarlas; soy la sombra que proyectan mis palabras.» Por su parte, Lichtenberg dijo que: «Más valdría utilizar una fórmula impersonal y no decir *pienso*, sino *piensa en mí*.» De hecho, para el budismo es el proceso del pensar el que produce la ilusión de que hay un alma o un sujeto autoexistente que piensa el pensamiento: el pensador no existe *a priori*, sino que es un producto de dicho proceso. En particular, en términos de la filosofía *yogacharya*, podría decirse que la ilusión de que hay un pensador del pensamiento es un producto de la conciencia de las pasiones o ñongmongpachén ñiki namshé (*nyong-mongs-pa-can yid-kyi nam-shes*); en términos del dzogchén, podría decirse que es un resultado de la valorización-absolutización delusoria de la «triple proyección».

los demonios y los espíritus son tipos de pensamientos, que pueden estar asociados a ciertas manifestaciones de la energía rölpa, decir lo anterior no es otra cosa que repetir lo que afirman los maestros tibetanos: que ciertos demonios o espíritus predominan en un lugar y otros predominan en otros lugares (como lo puede comprobar un meditador atento que observe cómo en algunas ocasiones, al desplazarse de un país o continente a otro, aumentan los pensamientos de un cierto tipo y disminuyen los de otro tipo).

Y tal como hay fuerzas mentales asociadas a tipos dados de pensamientos (manifestaciones de la energía dang) y, en algunos casos, a tipos dados de apariciones (manifestaciones de la energía rölpa), las cuales impulsan a los individuos a realizar actos nocivos, hay otras fuerzas (también asociadas a tipos dados de pensamientos y de apariciones) que pueden proteger a los practicantes contra aquéllos —bien sea porque desde un primer momento fueron funciones del estado de Iluminación, bien sea porque algún gran practicante al que ellas intentaron influenciar, por medio de permanecer en el estado de rigpa o Verdad en el que no hay un «yo» que pueda influenciarse, logró transformar su dinámica en una que brinda protección a la Iluminación y a la enseñanza—. En las prácticas de guardianes, se trabaja con estas fuerzas que se encuentran al servicio de la Iluminación y de la enseñanza a fin de neutralizar, superar y transformar la influencia de las fuerzas demoniacas que actúan en la base —la cual, como hemos visto repetidamente, se encuentra libre de una división absoluta o intrínseca entre un «interior» mental y un «exterior» físico, y en la cual no hay brechas entre las tres formas de manifestación del aspecto «energía» o tukllé.

### La práctica del chö

Fue la famosa maestra del siglo X d. C. conocida como Machik Labdrön<sup>67</sup> quien, combinando las enseñanzas de la vía de renuncia o *sutrayana*, la vía de transformación o *vajrayana* y la vía de autoliberación o *atiyana-dzogchén*, dio lugar a la práctica del chö. Como ha señalado Namkhai Norbu Rinpoché, ella nació en una familia de bönpos y en consecuencia poseía un amplio conocimiento de la antigua religión del Tíbet. En su juventud, estudió las enseñanzas del *sutrayana* budista con diversos lamas; luego, conoció al gurú tántrico indio Phadampa Sanguíé,<sup>68</sup> de quien recibió enseñanzas del *vajrayana* o tantrismo, y, más adelante, estudió con maestros tibetanos las enseñanzas del *atiyana-dzogchén*. Finalmente, integró la esencia de todas las enseñanzas que había recibido en un método conciso y esencial, que es el que se conoce como «chö» o «cortar», y cuya función es cortar instantáneamente el ego, el dualismo y la ilusión.

Con anterioridad vimos que el *ganapuja* es un ritual propio de los *tantra* internos (el cual, en algunos casos, puede contener elementos del *atiyana-dzogchén*)<sup>69</sup> en el cual se ofrecen y consumen licor, carne y manjares, y el cual es indispensable para que los

<sup>67</sup>*Ma-gcig Labs-sgron.*

<sup>68</sup>*Pha Dam-pa Sangs-rgyas.*

<sup>69</sup>Los *ganapuja* siempre contienen una sección de Refugio en la cual se encuentra integrada la esencia del *hinayana* y una sección de *bodhichitta* en la cual se encuentra integrada la esencia del *mahayana*. Del mismo modo, incluyen una práctica de la purificación de Vajrasattva, que por lo general pertenece a los *tantra* externos. En particular, en los *ganapuja* de la Comunidad Dzogchén la visualización que se hace para el Refugio y la transferencia del poder pertenece al *mahayoga*, mientras que la visualización de uno mismo como la *devata* o ñidam (*yi-dam*), o como la *dakini* o khandro (*mkha'-'gro*), pertenece al *amyoga*; dichos *ganapuja* incluyen además una «purificación de los elementos» que pertenece al dzogchén semdé (*sems-sde*), así como el Canto *Vajra*, que pertenece al dzogchén *upadesha*.

practicantes purifiquen su compromiso o *samaya*. Ahora bien, el *ganapuja* es una forma simbólica del ritual conocido como *ganachakra* o acumulación de ofrendas, al cual sirve como sustituto cuando el individuo no tiene la capacidad para realizar este último, que exige que se permanezca en el estado libre de valorización-absolutización delusoria en el cual no se concibe un individuo que ofrenda, un ofrendar y algo que es ofrendado. La práctica del chö es una forma de *ganachakra* en la que la carne que ofrece el practicante es la de su propio cuerpo transformado; luego ofrece el don de la enseñanza y, al final, sin ninguna consideración de un individuo que ha hecho la ofrenda, de unos seres que la han recibido o de una ofrenda que se ha realizado, se integra en la dimensión Verdadera que constituye su propio estado de total plenitud y perfección (dzogchén).

La ofrenda de ese *ganachakra* extraordinario que es el chö está dirigida a huéspedes de cuatro clases: (1) las tres joyas y en particular las «tres raíces», que son *guru*, *deva* y *dakini*, quienes constituyen los «huéspedes venerables»; (2) los guardianes y sus dependientes, que son los llamados «huéspedes poderosos»; (3) los espíritus que causan obstáculos, que son los «huéspedes del pago de deudas kármicas», y (4) los seres de las seis dimensiones kármicas del *samsara*, que son los «huéspedes de la compasión».

La práctica comienza con el Refugio, que constituye la esencia del *hinayana*. Continúa con la motivación del *bodhichitta*, esencia del *mahayana*, pues la finalidad de la práctica es beneficiar a todos los seres que sienten y, en particular: (1) a los espíritus y demonios malignos que, debido al error que padecen y a sus sufrimientos, se esfuerzan por hacerle mal a otros, y (2) a quienes sirven de víctimas a dichos espíritus y demonios malignos. En particular, la ofrenda del propio cuerpo es la forma suprema de practicar el *paramita* del *dana* o generosidad en el *mahayana*; de manera similar, por lo general se afirma que el punto de vista del chö es el del *prajñaparamita*, que constituye la más alta sabiduría del *mahayana*. Por todo esto, la práctica en cuestión recoge la esencia del *sutra-yana* y, en particular, del *mahayana*.

La parte más importante del chö es lo que se conoce como «lüllín»<sup>70</sup> —término que combina el vocablo «lü»,<sup>71</sup> que indica el cuerpo (no en tanto que dimensión, sino como cuerpo físico material), con el vocablo «llin»,<sup>72</sup> que significa «don» u «ofrenda»—. Uno se entrena ofreciendo mentalmente su cuerpo como alimento a los demonios o espíritus malignos con el objeto de superar todos los propios apegos y temores, así como los problemas que surgen de éstos. Habiendo imaginado que transferimos nuestra conciencia al espacio por la «puerta de Brahma» situada en nuestra coronilla, como se hace generalmente en la transferencia o *phowa*, dicha conciencia se manifiesta como una *dakini* feroz con su cuchillo de luna creciente y su taza de cráneo. Nosotros somos la *dakini* que se encuentra en el espacio y con el cuchillo de media luna cortamos el cráneo de nuestro cadáver, el cual se transforma en un cráneo gigantesco, universal, en el cual metemos nuestro cuerpo, con toda su energía solar y lunar. La energía solar se manifiesta como fuego, mientras que la lunar se manifiesta como néctar (ambrosía, *amrita* o *dütsi*),<sup>73</sup> de modo que tenemos fuego, una olla de cráneo y agua de néctar con los cuales podemos cocinar las ofrendas que presentaremos a nuestros huéspedes. La visualización del propio cuerpo transformado en *amrita*, la interacción de las energías solar y lunar, la eyección de la conciencia por la «puerta de

<sup>70</sup>*Lus-sbyin*.

<sup>71</sup>*Lus*.

<sup>72</sup>*sByin*.

<sup>73</sup>En sánscrito, *amrta*; en tibetano, *dütsi* (*bdud-rtsi*).

Brahma» y la transformación de la misma en una *dakini* airada, están basadas todas ellas en el principio de la vía de transformación constituida por el *vajrayana* o tantrismo; en consecuencia, la esencia de dicha vía está integrada en la práctica del chö.

Como señala Namkhai Norbu Rinpoché, la misma Machik enunció el principio del chö de la siguiente manera: «En vez de pedir ayuda cada vez que tengan miedo de ser molestados, atacados o devorados por seres sobrenaturales con inclinaciones malignas, tan pronto como surja el miedo inviten a los seres que les inspiran temor a acercarse a ustedes, devorar sus cuerpos y disfrutarlos». La forma óptima de realizar esta práctica era pasando la noche en lugares terroríficos como los «carneros» o depósitos de cadáveres tibetanos, que se suponían habitados por espíritus malignos y demonios —y que de hecho eran lugares de merodeo para los animales salvajes—. El ritual también contenía efectos que activaban los propios terrores; si se lo realizaba correctamente, dichos terrores se manifestaban en una experiencia que parecía totalmente real, que era la de ser devorado por los demonios. Entonces el practicante tenía que volver su atención hacia el interior de su organismo y aplicar instrucciones propias del dzogchén *upadesha*, de modo que las tremendas tensiones que se habían desarrollado se autoliberasen instantáneamente al estilo del tekchö, como si se reventase la cuerda que ataba el atado de leña y ésta cayese al suelo totalmente relajada. En consecuencia, el chö integra también el principio del dzogchén, que es el más importante en dicha práctica cuando ella se realiza en las condiciones óptimas que se acaban de describir.

El chö es una práctica especialmente útil para los individuos de capacidades superiores, pues permite activar de manera particularmente pronunciada la dinámica del *mandala* en quienes no tienen un temor especialmente exagerado a la insubstancialidad: en ella no es *en primer lugar* el temor a esta última lo que representan los *dharmapala* o *dakini* airados de la «zona intermedia» del *mandala*, sino el terror inducido por las entidades que atacan al individuo para devorarlo, el cual constituye una manifestación extrema del temor a la muerte del organismo en el sentido literal.<sup>74</sup> Puesto que esta práctica puede hacer que se manifiesten tensiones más pronunciadas que las que tendrían lugar en otras situaciones, la ruptura de dichas tensiones al estilo del tekchö neutralizará, en una medida mayor que en otras circunstancias, el error y las pasiones en la raíz de las tensiones en cuestión: como hemos visto, mientras mayores sean el volumen bioenergético y la intensidad de la experiencia en el momento de la autoliberación, más efectiva será la neutralización de las huellas kármicas en la base de las tendencias asociadas a los fenómenos que se han manifestado —lo cual hace que el aprendizaje sea más rápido y determinante—. El resultado del chö en cuanto tal puede ser, pues, el que es característico del tekchö —el cuerpo arco iris— pero, debido a la mayor intensidad del proceso de manifestación y autoliberación de las tensiones, en esta práctica dicho resultado podría muy bien obtenerse con mayor rapidez.

Ahora bien, a la larga el practicante de chö podría perder a tal grado el miedo a la muerte y a los demonios y otras entidades que se manifiestan en su práctica, que podría tener que encontrar una nueva manera de activar la dinámica del *mandala*. Es por esto que el practicante avanzado de chö, como todo practicante de tekchö, en un momento dado tendrá que practicar el töguel o el ñangthik: incluso en quienes ya no experimentan

<sup>74</sup>Como hemos visto, en un sentido, un miedo y el otro son el mismo, pues ambos son temor de la desaparición de la propia individualidad —en un caso, en tanto que desaparición de la ilusión de ser intrínsecamente un individuo separado con un valor y una importancia dados; en el otro, en tanto que desaparición del organismo mismo con el cual el individuo se identifica y del cual depende su experiencia del mundo.

tensiones ante las situaciones características del chö, la plena manifestación de la luminosidad en las ya mencionadas prácticas del dzogchén manngagdé o *upadesha* tiene el poder de activar la tendencia a la irritación y la molestia que se conoce como zhedang, de modo que ésta genere poderosas tensiones, las cuales se autoliberarán al estilo del tekchö —hasta que toda propensión a experimentar dualísticamente se haya neutralizado y en consecuencia ya no haga falta realizar práctica alguna.

Hemos visto que en el chö el practicante es atacado por huestes de demonios y espíritus y, sin embargo, si tiene éxito en su práctica, los mismos se disolverán en el estado de realización. ¿Significa esto que los demonios y los espíritus malignos que se le manifiestan al practicante de chö son ilusiones creadas por su propia mente? Ya vimos que, si bien los mismos corresponden a nuestros pensamientos, ello no significa que no existan; de hecho, ellos existen en la medida en que producen efectos. A fin de ilustrar esto, a menudo se emplea la historia del practicante de chö que no lograba liberar la visión de un demonio que lo aterrorizaba. Su maestro le dio un cuchillo y le indicó que cuando volviera a aparecerse el demonio en cuestión, debía dibujar una cruz en su vientre y hendir allí una daga ritual (phurbu),<sup>75</sup> que le entregó a ese propósito. Ahora bien, el maestro insistió en que, antes de clavarla, el discípulo debía fijarse con todo cuidado dónde era que iba a hendirla. El alumno fue al depósito de cadáveres donde había estado practicando y, cuando se le apareció el demonio que lo atormentaba, dibujó la cruz en el vientre de éste y se dispuso a clavar en ella la daga; ahora bien, en ese momento recordó las instrucciones del maestro y se fijó para ver bien dónde era que iba a hendirla, ¡y descubrió que la cruz estaba dibujada en su propio vientre! En ese momento, el demonio desapareció y todas las tensiones del practicante se relajaron instantáneamente.

En Occidente no es fácil encontrar lugares apropiados para practicar el chö en su forma óptima, pero de todas maneras se puede realizar la práctica, que siempre tiene efectos positivos. Una vez que tengamos la capacidad de autoliberación necesaria, quizás podamos encontrar algún lugar que despierte nuestros temores en la medida necesaria. Ahora bien, si no tenemos ninguna capacidad de autoliberación, no tendremos nada que desarrollar por medio de la práctica y, en consecuencia, no tendrá sentido ir a tales lugares pues, de hacerlo, lo que desarrollaremos será problemas de uno u otro tipo.

En todo caso, la esencia del chö es la ruptura espontánea de las tensiones en la autoliberación del dualismo y de la valorización-absolutización delusoria. Puesto que esta ruptura también puede tener lugar al pronunciar abrupta y violentamente la sílaba PHAT, que se emplea en la enseñanza del chö y en la enseñanza dzogchén, podría decirse que la totalidad del chö se encuentra reunida en la sílaba en cuestión. En consecuencia, podemos manifestar la esencia de la práctica con sólo pronunciar el PHAT, sin hacer práctica ritual alguna —sin cantar, sin visualizar, sin invocar, sin tocar la campana ni el damarú—. Ahora bien, esta sílaba es tan poderosa que debe utilizársela sólo cuando se hace la práctica y jamás se debe jugar con ella. Si se la emplea indiscriminadamente, fuera de contexto o en broma, ello puede ocasionarle al practicante graves problemas.

### **El ciclo del día y la noche**

La práctica que se realiza mientras se duerme también es de la mayor importancia, pues la mayoría de nosotros pasamos durmiendo aproximadamente una tercera parte de

---

<sup>75</sup>Phur-bu.

nuestra vida, y lo que sucede durante el sueño incide sobre nuestros condicionamientos. Si no practicamos ni durante la vigilia ni durante el sueño, en ambos estados desarrollaremos hábitos samsáricos cada vez más fuertes e inflexibles, y en cada uno de ellos reforzaremos los que hayamos desarrollado en el otro.

Es de la mayor importancia, pues, que mantengamos nuestra práctica de dzogchén durante la vigilia, de modo que en dicho estado vayamos neutralizando día a día nuestros condicionamientos; ahora bien, si no practicamos mientras dormimos, en nuestros sueños reharemos en mayor o menor grado lo que hayamos deshecho en la vigilia. En cambio, un practicante de dzogchén que logre aplicar la práctica mientras duerme podrá desarrollar enormemente su capacidad, aun si, debido a sus compromisos, no logra aplicar constantemente la práctica durante el día. Ahora bien, si, además de aplicar la práctica de la noche, el practicante logra aplicar constantemente la del día, su desarrollo será impresionantemente rápido y efectivo, pues la práctica en cada uno de dichos estados complementará y reforzará los logros de la práctica en el otro.

Así, pues, a fin de obtener de manera rápida el fruto de la práctica, es esencial integrar en ella el sueño y todo lo que sucede durante el mismo; si lo hacemos, nuestra práctica de la noche servirá además como una preparación efectiva para la muerte y la experiencia del bardo<sup>76</sup> o «estado intermedio» (en este caso, entre el morir y el nacer).<sup>77</sup>

Durante la vigilia, estamos limitados por las características funcionales de nuestro cuerpo físico: no podemos ver más allá de lo que se encuentra dentro de nuestro campo visual, ni oír más allá de lo que se encuentra dentro de nuestro campo auditivo, y así sucesivamente. En cambio, si desarrollamos la capacidad de practicar mientras dormimos, tanto los sueños como la ausencia de sueños se volverán conscientes y se nos abrirán posibilidades para la práctica muy superiores a las que poseemos durante la vigilia, pues no estaremos limitados por el cuerpo físico ni por el alcance de los órganos de los sentidos, lo cual nos permitirá aplicar una gran variedad de métodos y desarrollar rápidamente nuestra capacidad. También por esto la práctica de la noche es de la mayor importancia.

Namkhai Norbu Rinpoché ha transmitido en múltiples retiros y publicaciones las instrucciones que indican qué hacer antes de dormir y en el momento de dormirse, a fin de poder reconocer la clara luz que brilla al quedarse dormido y permanecer en ella durante la totalidad de la noche, o bien reconocer el sueño como tal cuando se comience a soñar y poder entonces emplear el sueño como una práctica efectiva. No voy a repetir en este libro las instrucciones en cuestión, pues éste no es un texto de práctica (algunas de ellas

---

<sup>76</sup>*Bar-do*. Este término significa etimológicamente «entre dos hitos», e indica los distintos modos de experiencia por los que pasamos durante nuestras vidas y en los espacios entre éstas. Se habla de seis bardos que son: (1) el de la vigilia normal; (2) el del sueño; (3) el de los estados de absorción o concentración profunda; (4) el del momento de la muerte o del momento de dormirse, que es el de la luz natural; (5) el «de la *dharmata*», que es aquél en el que se manifiesta la forma *rölpa* (*rol-pa*) de la energía *thukllé* (*thugs-rje*) de la manera más patente posible, y (6) el del devenir. Los tres últimos son los que tienen lugar entre la muerte y el nacimiento, aunque de hecho también pasamos por ellos constantemente durante la vida de nuestro organismo en el sentido clínico, y podemos lograr que se manifiesten de la manera más patente a través de ciertas prácticas [por ejemplo, el bardo de la *dharmata* o *chöñi* bardo (*chos-nyid bar-do*) se manifiesta de la manera más patente en la práctica de *töguel* (*thod-rgal*)].

Para una explicación amplia de los seis bardo y de las prácticas que se emplean para liberar cada uno de ellos, el lector capaz de leer el tibetano puede consultar el terma de Karma Lingpa acerca de la práctica de los seis bardo o modos de experiencia. Otros lectores pueden leer las versiones del Bardo *thödröl* (*Bar-do sPros-grol*) preparadas por Namkhai Norbu (en italiano: *Il libro tibetano dei morti*, Ubaldini Editori) y por Chöguñam Trungpa (en español: *El libro tibetano de los muertos*, Editorial Troquel). Cfr. también Orofino, Jacomella (1985), *Insegnamenti tibetani su morte e liberazione*, Roma, Edizioni Mediterranee.

<sup>77</sup>Ello sería como prepararse con los pálidos reflejos que se manifiestan dentro de una bola de cristal, para enfrentar los reflejos claros y brillantes que se manifiestan en un espejo.

aparecerán, una vez que dicho libro se publique, en *La vía de autoliberación y nuestra total plenitud y perfección*).<sup>78</sup> Para obtener las instrucciones completas al respecto, el interesado deberá abordar a un maestro de dzogchén que posea un linaje auténtico y, después de ponerlo a prueba (y ser puesto a prueba por él o ella), pedírselas directamente; si el interesado ha recibido enseñanzas de Namkhai Norbu Rinpoché, podrá consultar los folletos de circulación interna que ha publicado la Comunidad Dzogchén al respecto.

Si, después de la disolución de las conciencias de los sentidos, de la conciencia-del-pensamiento y la conciencia-de-las-pasiones, de la conciencia-de-la-base-de-todo y de la base-de-todo misma, se logra reConocer la luminosidad en la dimensión absoluta que se conoce como chöying, y se puede permanecer toda la noche en el reConocimiento de dicha luminosidad, no surgirán sueños y por lo tanto no se tendrá que realizar ninguna otra práctica mientras se permanezca dormido.<sup>79</sup> Ahora bien, si uno no logra reConocer la lu-

<sup>78</sup>Tanto en inglés como en español, existe un libro atribuido a Namkhai Norbu Rinpoché cuyo nombre es, si mal no recuerdo, *Dream Yoga* o *El yoga de los sueños*. Este libro fue preparado en base a grabaciones de enseñanzas de Namkhai Norbu Rinpoché, pero el compilador parece haber entendido parcialmente algunas de las declaraciones del maestro. Según el libro en cuestión, Rinpoché dice que debemos practicar sólo el yoga de la clara luz que consiste en reConocer la luminosidad que brilla después de quedarse dormido (y después de la muerte) y permanecer toda la noche en dicho reConocimiento, y que no debemos practicar el yoga de los sueños que consiste en reconocer el sueño como tal y seguir soñando sin perder conciencia del carácter onírico de nuestra experiencia. Es cierto que Namkhai Norbu Rinpoché ha señalado que lo ideal es reConocer la clara luz de la dimensión absoluta que se conoce como chöying (*chos-dbyings*) y pasar toda la noche en dicho reConocimiento, en cuyo caso no habrá que realizar la práctica de los sueños. Ahora bien, a quienes no tengan la capacidad de reConocer la luminosidad de la dimensión absoluta que se conoce como chöying y pasar en ella toda la noche, Rinpoché no les prohíbe que practiquen algo que *sí sea posible para su capacidad*; por el contrario, el maestro Namkhai Norbu enseña también la práctica de reconocer el sueño como tal y seguir soñando sin perder conciencia del carácter onírico de la experiencia, pues sabe que la mayoría de la gente no podría realizar la práctica de la clara luz.

<sup>79</sup>El proceso de manifestación de la luminosidad al quedarse dormido y de cesación de toda experiencia en dicha luminosidad, y del resurgir de la experiencia a partir de ella (por ejemplo, en forma de sueños), se explica en la enseñanza dzogchén en términos de la disolución de las conciencias de los sentidos en la conciencia del pensamiento, la cual se disuelve (junto con la conciencia de las pasiones) en la conciencia-de-la-base-de-todo o kunzhí namshé (*kun-gzhi rnam-shes*), con lo que se manifiesta durante un rato un estado de claridad y ausencia de pensamientos [el cual, como se aprecia claramente a partir de sus recuentos, algunos maestros de las escuelas «nuevas» o sarmapa (*gsar-ma-pa*) confunden con la aprehensión de la naturaleza absoluta de la realidad]. Luego la conciencia-de-la-base-de-todo se disuelve en la base-de-todo o kunzhí (*kun-gzhi*), que se encuentra libre de todo pensamiento e incluso de conciencia en cuanto tal. Es sólo cuando la base-de-todo o kunzhí se disuelve en la dimensión absoluta que se conoce como chöying (*chos-dbyings*), de modo que incluso las formas más sutiles de percepción en cuanto tal se disuelven y se manifiesta la verdadera naturaleza de la realidad en tanto que indivisibilidad de claridad y vacuidad, que llega a su fin todo tipo de delusión o error... Es en ése estado, y no en alguno de los anteriores, que el yogui realizado del *atiyana-dzogchén* descansa durante la noche, y no en ninguno de los estadios anteriores.

Si el yogui no logra permanecer en el estado en cuestión durante toda la noche, a partir de la dimensión absoluta que se conoce como chöying (*chos-dbyings*) se manifestará la base-de-todo o kunzhí (*kun-gzhi*); a partir de ésta se manifestará la conciencia-de-la-base-de-todo o kunzhí namshé (*kun-gzhi rnam-shes*), y a partir de ésta surgirá (después de la conciencia de las pasiones) la conciencia del pensamiento o conciencia de la mente, pero sin que se manifiesten también las conciencias de los cinco sentidos. Así, pues, se comenzará a soñar, lo cual implica que las experiencias que se manifiesten no tendrán lugar por medio de los sentidos [cuyo ejemplo es el la energía tsel (*rtsal*), de los rayos de luz que han sido descompuestos y proyectados por el cristal en la dimensión que consideramos como un mundo «externo» y «objetivo»], sino más bien como reflejos que aparecen dentro de una bola de cristal. En este caso, el yogui no tendrá dificultad en reconocer el sueño como tal; si tiene éxito en ello, podrá emplear el estado de sueño lúcido (o sea, con conciencia de que las experiencias del sueño son tales) para obtener todo tipo de experiencias de la práctica y para neutralizar progresivamente la ilusión de autoexistencia y solidez que caracteriza a su experiencia de la vigilia y que, en el individuo normal, se manifiesta igualmente durante el sueño. De esta manera podrá aprovechar al máximo las posibilidades de su capacidad, sin limitarse pensando que debe permanecer en la luminosidad porque ello es lo que se considera propiamente dzogchén...

Para una explicación del proceso en cuestión, cfr. Longchén Rabllampa (*kLong-chen Rab-'byams pa*), Shingta Chenpo (*rDzogs-pa chen-po sems-nyid ngal-gso'i 'grel-ba shing-rta chen-po*), cap. IV, 86b/5 *et seq.* Para una cita breve de dicho texto, cfr. Tulku Thöndup, a cargo de Harold Talbott, 1996, *The Practice of Dzogchen* (primera edición 1989, publicada como *Buddha Mind*), pp. 224-5; Ithaca, N. Y., Snow Lion Publications.

miniosidad en cuestión, o si, habiéndola reConocido, no logra permanecer toda la noche en dicho reConocimiento, en un momento dado se manifestarán sueños; a fin de no ser condicionados por dichos sueños sino, por el contrario, emplearlos para neutralizar los propios condicionamientos, se tendrá que reconocer el sueño como tal y seguir soñando sin perder conciencia del carácter onírico de todas las experiencias que se manifiesten.<sup>80</sup> La práctica específicamente dzogchén para la noche es la que consiste en reConocer la luminosidad inherente a la dimensión absoluta que se conoce como chöying y permanecer en este reConocimiento; en cambio, la práctica de tomar conciencia del sueño como tal y seguir soñando es propia de la vía de transformación del *vajrayana*. Sin embargo, como hemos visto, el dzogchén incorpora, en versiones adaptadas a la vía de autoliberación, todas las prácticas de otros vehículos que pueden ser de utilidad a los practicantes; así, pues, tal como hay un *yantra-yoga* del *atiyana-dzogchén*, que es el que se aplica en la Comunidad Dzogchén, del mismo modo hay modalidades dzogchén de la práctica que consiste en reconocer el sueño como tal y seguir soñando.<sup>81</sup> Lo que sí se debe evitar, sin embargo, es confundir con la luminosidad que brilla cuando se hace patente la dimensión absoluta que se conoce como chöying, la luminosidad que se presenta cuando, en el proceso de disolución progresiva de las conciencias, se manifiesta la conciencia-de-la-base-de-todo o *kunzhí namshé*.<sup>82</sup>

La forma de sueño más común es la que está vinculada a las huellas kármicas. Si durante el día algo nos hace enfurecer, en la noche podríamos enfurecernos en el sueño; si en un pasado más lejano —sobre todo en nuestra infancia— algo nos impresionó sobremedera, podríamos tener un sueño recurrente relacionado con ese incidente. Es incluso posible que la huella kármica que origina un sueño recurrente provenga de vidas pasadas; una persona que fue asesinada o fusilada en su vida precedente podría tener sueños recurrentes en esta vida a raíz de las huellas kármicas resultantes de la trágica forma en que murió en la vida anterior. Estos son los llamados sueños kármicos, que por lo general uno puede recordar aunque tenga el sueño pesado; cuando ellos se manifiestan, es de la mayor importancia reconocerlos como sueños y seguir soñando sin perder conciencia del carácter onírico de las experiencias que se manifiesten en el sueño, pues si tenemos éxito en ello, la manifestación del sueño kármico, en vez de reforzar nuestros condicionamientos, nos permitirá irlos mitigando y, finalmente, neutralizarlos de manera definitiva. (También quienes no han practicado el *dharma* pueden ocasionalmente reconocer el sueño como tal, pues aunque todos tenemos muchos obstáculos, también tenemos la potencialidad de la claridad, que de vez en cuando puede manifestarse instantánea e inesperadamente, como un relámpago.)

El miedo facilita el reconocimiento del sueño como sueño. Si soñamos que estamos cayendo de una roca, podemos utilizar el terror que se manifiesta durante la caída para descubrir que estamos soñando. Al descubrirlo, en vez de despertarnos debemos seguir soñando, pues la ocasión nos proporciona una serie de posibilidades que pueden ser de la mayor utilidad: en vez de seguir cayendo, podríamos comenzar a volar en sueños —o, mejor aún, podríamos dejarnos caer hasta el suelo, teniendo presente que tanto nuestro cuerpo como el suelo son fenómenos oníricos inmateliales y que, por lo tanto, el golpe del

---

<sup>80</sup>Cfr. la nota 78.

<sup>81</sup>Cfr. la nota 78.

<sup>82</sup>Cfr. la nota 79.



primero contra el segundo no puede ocasionar daño alguno a aquél—. Karma Lingpa<sup>83</sup> nos dice que en el momento del golpe podríamos tener una experiencia de detong<sup>84</sup> (inseparabilidad de placer y vacuidad); de hecho, cuando soñamos, hacernos devorar por fieras, atropellar por carruajes, lanzarnos a precipicios o torrentes, y así sucesivamente, puede servirnos para reducir las propensiones a experimentar lo ilusorio como absolutamente verdadero y supremamente importante, y además permitirnos obtener vivencias de detong. Del mismo modo, cuando se presente la oportunidad, podemos manifestarnos como el ñidam y subyugar demonios, o transformar nuestro cuerpo en agua para apagar el fuego, en fuego para quemar la madera y así sucesivamente: las posibilidades de la práctica son innumerables. Practicando de todas estas maneras y de muchas otras formas, nuestras propensiones kármicas se irán debilitando cada vez más y, al mismo tiempo, iremos desarrollando progresivamente la capacidad de dirigir el sueño a voluntad.

En el caso de los practicantes cuyos preceptos les exigen retener la simiente-esencia, hasta los sueños eróticos podrán servir para que se vuelvan conscientes del sueño como tal —con lo cual, de paso, observarán sus preceptos de manera más efectiva—. <sup>85</sup> En general, si aprendemos a liberar nuestras tensiones en los sueños por medio del reconocimiento del sueño como tal, también durante la vigilia podremos liberar fácilmente nuestros apegos y nuestras tensiones. En consecuencia, la práctica de la noche es de la mayor importancia.

Además de los sueños kármicos que ya se han considerado hay otro tipo de sueños que está más vinculado a la claridad y que se manifestará con mayor facilidad si nuestro sueño es ligero. El progreso en la práctica nos permitirá darnos cuenta de que, en la etapa del sueño que sigue al momento de quedarnos dormidos, nuestro sueño es profundo y se manifiestan sueños de tipo kármico. Luego el sueño se vuelve más ligero y surgen sueños más interesantes, que pueden comprender sueños de la claridad. Si uno se duerme con la presencia y no la pierde durante el sueño, sus sueños kármicos disminuirán y surgirán cada vez más sueños de la claridad; en particular, ya cerca de la mañana, cuando el sueño es más ligero, se manifestarán muchos sueños sobre la práctica y sus experiencias, y podremos utilizarlas sabiendo que se trata de episodios de un sueño.

También hay entrenamientos específicos que se aplican durante la vigilia para que sea más fácil, mientras dormimos, reconocer el sueño como tal. Uno de ellos consiste en imaginar, durante la vigilia, que todo lo que experimentamos es parte de un sueño; si vamos al baño a lavarnos los dientes, imaginamos que el acto de entrar en el baño, de tomar el cepillo, ponerle la pasta y cepillarnos es una secuencia de un sueño; si en ese momento llaman a la puerta y tenemos que ir a abrir, imaginamos que ello es otra secuencia del sueño, y así sucesivamente. (Sin embargo, es importante aplicar lo anterior cuidándonos de no poner en peligro nuestra vida; por ejemplo, si vamos conduciendo el auto, es mejor que no imaginemos que se trata de un sueño, por lo menos a tal grado como para descuidar la actividad que realizamos pensando que en un sueño no importa si tenemos o no un

---

<sup>83</sup>*Kar-ma gLing-pa*, llamado resumidamente Karling (*Kar-gLing*), fue el revelador de tesoros o tertön (*gter-ston*) que reveló el *Bardo Thödröl* o *Libro tibetano de los muertos*, sobre cómo obtener la liberación por medio de escuchar en el bardo (*bar-do*; en sánscrito *antarabhava*), así como —entre otros textos— una serie de enseñanzas sobre la liberación de los seis bardo (*bar-do drug*) o modos de experiencia. Es en esta serie de enseñanzas, en la sección sobre el bardo milam o bardo del sueño y su liberación, que se encuentran las instrucciones en cuestión.

<sup>84</sup>*bDe-stong*.

<sup>85</sup>Los monjes del *hinayana* tienen votos que les prohíben estimularse eróticamente durante la vigilia, pero nada les prohíbe eyacular durante el sueño. En cambio, en los *tantra* internos, quienes tienen un *samaya* que les prohíbe eyacular están obligados a observar dicho precepto también durante el sueño.

accidente.) Otra práctica que se aplica durante la vigilia para que durante la noche sea más fácil reconocer el sueño como tal es la del cuerpo ilusorio o *guiülü*,<sup>86</sup> que consiste en observar la imagen del propio cuerpo en un espejo<sup>87</sup> e imaginar que la misma es como un fantasma sin materialidad alguna que flota en algún lugar entre el espejo y nosotros mismos. Y así sucesivamente.

Namkhai Norbu Rinpoché señala que muchos practicantes de *töguel* no logran desarrollar su práctica considerablemente durante el día pero, habiendo accedido al estado de *rigpa* o Verdad y poseyendo los métodos y una experiencia mínima de la práctica del día, pueden desarrollar su capacidad para mantenerse conscientes durante el sueño y en él tener experiencias de la mayor utilidad. Sobre todo en la práctica de la oscuridad es muy fácil comenzar a reconocer los sueños como tales y mantenerse consciente mientras ellos ocurren, dirigiéndolos a voluntad.

La práctica de la noche también es fundamental para liberar el estado del bardo o «estado intermedio» que sigue a la muerte, pues hay una correspondencia precisa entre el morir y el quedarse dormido, y entre las experiencias que siguen a la muerte y las que siguen al quedarse dormido. El estado del bardo del momento de la muerte y el estado que se manifiesta entre el momento de dormirnos y el momento en que comenzamos a soñar son muy similares; si aprendemos a dormirnos con la presencia, reConociendo el estado de la «luz natural» que se manifiesta cuando se hace patente la dimensión absoluta que se conoce como *chöying*, tendremos garantizado el reConocimiento del bardo de la luminosidad que sigue a la muerte y por lo tanto la liberación en el bardo en cuestión.

Si hemos logrado desarrollar la Presencia continua que nos permite reConocer la luz natural que se manifiesta cuando se hace patente la dimensión absoluta que se conoce como *chöying* y pasar la noche en ese estado, sin que se manifiesten sueños e ilusiones durante la noche, en el momento en que nos despertemos tendremos de inmediato la Presencia instantánea. Eso significaría que la noche se ha vuelto Contemplación; en este caso, no nos será difícil lograr que el día también se vuelva Contemplación.

Integrar la práctica en la vida cotidiana no significa dedicar cada día media hora o una hora a la práctica. Una hora de práctica no tendrá mucho efecto sobre los hábitos que hemos acumulado durante innumerables ciclos cósmicos de temporalidad (*kalpa*), y será contrarrestada abrumadoramente por veintitrés horas de distracción. Debemos, pues, tratar de integrar las veinticuatro horas del día en nuestra práctica. Esto no quiere decir que debamos hacernos monjes o monjas, ni tampoco que debamos volvernos como Milarepa, quien se fue a vivir a una gruta donde no hacía otra cosa que no fuese la práctica. No es que no sea maravilloso actuar de alguna de dichas maneras, pero ellas no constituyen los métodos más apropiados para la mayoría de nosotros, que tenemos nuestros compromisos y debemos realizar una labor en el mundo.

En este punto conviene introducir la distinción entre presencia relativa, por una parte, y Presencia absoluta o Presencia instantánea, por la otra. La primera es la que corresponde a la definición platónica del término «presencia» como «estar ante», pues implica la ilusión de que un sujeto mental se encuentra consciente de un objeto distinto y separado de él, de modo que dicha presencia constituye un fenómeno dualista y como tal se encuentra

---

<sup>86</sup>*sGyu-lus*. A este respecto, cfr. Guenther, Herbert V., 1963, *The Life and Teachings of Naropa*, pp. 61 et seq. Londres, Oxford University Press. Hay traducción española.

<sup>87</sup>En el Tíbet, los espejos eran de bronce, lo cual era particularmente conducente a la manifestación del tipo de efecto que se persigue en esta práctica.

dentro del reino del error y de la existencia cíclica y condicionada (*samsara*) —y, sin embargo, es indispensable desarrollar ese tipo de presencia para lograr cualquier tipo de avance efectivo en el Sendero—. Ella consiste en estar plenamente consciente de aquello de lo que uno se ocupa en un momento dado, sin que pensamientos acerca de otros asuntos o actividades lo distraigan: cuando se pelan rábanos, se está plenamente consciente del proceso de pelarlos; cuando se defeca, se está plenamente consciente del defecar; cuando se recitan mantras, se está plenamente conscientes del recitarlos.

La «Presencia absoluta» o «Presencia instantánea», en cambio, no es «presencia» en el sentido etimológico del término, pues, como acabamos de ver, «estar ante» implica un tipo dualista de experiencia en la cual el sujeto se siente intrínsecamente separado y distinto del objeto, que es precisamente lo que hay que superar para que se manifieste la «Presencia absoluta». De hecho, esta última implica la superación de la valorización-absolutización delusoria de nuestros pensamientos y, por ende, de la ilusión de que un sujeto distinto y separado del objeto lo está captando, está meditando, o está consciente de él. En otras palabras, la Presencia absoluta implica la autoliberación de la presencia relativa, que debe considerarse como distracción con respecto a aquélla, tal como el ser arrastrado por pensamientos acerca de asuntos o actividades diferentes de los que se están manejando en el momento es distracción con respecto a la presencia relativa.

Según la enseñanza de la vía de renuncia o *sutrayana*, en el día hay cuatro períodos: el período en que comemos, el período en que caminamos, el período en que estamos sentados y el período en que dormimos. Lo ideal es mantener la Presencia no-dual constituida por el estado de rigpa o Verdad durante los cuatro períodos en su totalidad; de no sernos posible mantenerla, cuando menos debemos comer, caminar, sentarnos y realizar nuestras actividades habituales manteniendo la presencia relativa de dichas actividades, usando todos los medios posibles para no distraernos. Luego, cuando llega la hora de dormir, aplicamos todo lo que se describió con anterioridad con respecto a la práctica de la noche. Aplicando sin interrupción alguna durante el día los dos tipos de presencia que se acaban de definir, y aplicando durante la noche todo lo que para ese período prescriben las enseñanzas, el practicante podrá finalmente integrar el día y la noche en el estado de Contemplación.

Para mantener en la vida diaria, bien sea la Presencia absoluta o no-dual, bien sea la presencia relativa o dual, el melong o espejo metálico que muchos practicantes llevan colgado del cuello puede ser de gran utilidad, pues su roce puede recordarnos el sentido del símbolo del espejo que en ese momento nos convenga recordar: o bien el mismo nos hará recuperar la Presencia absoluta que corresponde al estado de rigpa o Verdad que, como hemos visto, es representado por el espejo, o bien nos recordará que debemos observarnos a nosotros mismos con la presencia relativa, como si nos mirásemos dualísticamente en un espejo. Hay un proverbio tibetano que dice que en la nariz de otro percibimos hasta un mínimo mosquito, pero en la nuestra no percibimos ni siquiera un elefante (equivalente al proverbio cristiano de la pajilla en el ojo de otro y la viga en el nuestro); en la enseñanza dzogchén, en tanto que no nos encontremos en el estado de rigpa o Verdad y por ende más allá de la observación dualista y del juicio, se nos recomienda observarnos a nosotros mismos constantemente y jamás dejarnos arrastrar por el impulso a criticar a otros. Siempre que algo nos moleste en otros, debemos tener en cuenta que esa molestia nos está avisando que en nosotros mismos hay un aspecto correspondiente —real o fantástico— que no podemos aceptar y que tendemos a odiar.

Como un método para mantener cualquiera de los dos tipos de presencia que se describieron arriba, también podemos aplicar en la vida diaria la recitación *vajra*, que consiste en inspirar con el OM, retener con la AH y exhalar con el HUM. Entonces, por la noche, al irnos a dormir, hacemos todo lo necesario para poder realizar la práctica de la luz natural y/o la de reconocer los sueños como tales. Si practicamos de esta manera, integrando todo en el estado de Contemplación y, cuando no lo logremos, estando conscientes de nuestras circunstancias a fin de poder responder efectivamente a ellas y saber qué prácticas principales integrar con los cuatro momentos del día, la vida se integrará con la enseñanza y todo adquirirá una utilidad. Como señala Namkhai Norbu Rinpoché, «práctica» quiere decir esencialmente esto.