

11. BUDISMO TIBETANO

Las técnicas del Mahayana tibetano están fundadas en la tradición budista clásica que expresa el Visuddhimagga, y que también se mezcla con los elementos clásicos, puramente tibetanos y el tantrismo. En un esbozo de teoría y práctica de meditación debido al Dalai Lama (1965), la teoría presentada es en esencia la del Visuddhimagga theravada, o como los mahayanistas llaman a Theravada, la tradición «hinayana» o «Vehículo menor», en contraste con su «Gran Vehículo». Una diferencia esencial entre estas dos tradiciones budistas principales es que el Mahayana bodhisattva promete conseguir la iluminación no sólo para uno mismo sino por la salvación de todos los seres sensibles. Esta diferencia en el motivo, según el Dalai Lama, es decisiva y establece una distinción en la senda y el objetivo. El Dalai Lama ve el nirvana hinayama como una etapa previa a la meta mahayama de alcanzar el estado de bodhisattva. Con todo, su concepción del estado nirvánico concuerda con el Visuddhi-

magga: es «liberación de esta servidumbre» de *samsara* mediante un cese en el que «se han extraído por completo las raíces del engaño», se ha cortado el ego o «pensamiento del yo». Mas para los mahayanistas, el objetivo está más allá del nirvana, en el regreso al mundo y la ayuda al prójimo hacia la salvación.

Los motivos establecen la diferencia entre los lugares a los que lleva al meditador la percepción del vacío. Si ha desarrollado la percepción exclusivamente para liberarse, será lo que, como hemos visto antes, el Visuddhimagga llama un «*arahant*». Si le motivó el «Bhodi-chitta de amor y compasión», consigue la «liberación superior» del bodhisattva, en el que su estado de conciencia hacia de él un vehículo más perfecto de compasión, de modo que pueda conducir a los otros hacia la liberación. El Dalai Lama dice que, en cualquiera de los dos casos, un bodhisattva «ha limpiado su mente de todas las impurezas y ha eliminado los motivos e inclinaciones que conducen a ellas». Ha cortado los lazos con el mundo normal del nombre y la forma, el emplazamiento de la conciencia ordinaria.

La senda Mayahana se inicia con un primo próximo de la enseñanza Visuddhimagga. Hay tres «preceptos morales», formas de que el meditador se dé cuenta del Triple Refugio —Buda, Dharma y Sangha— como sus realidades internas. El primer precepto del meditador budista tibetano es *silā*, la promesa de conducta recta. El segundo es *samadhi* (en tibetano, *shiney*), fijando la mente en un objeto para desarrollar la concentración. Las condiciones recomendadas en las que practicar el *samadhi* son las

mismas que en el Visuddhimagga. El meditador debe estar recluido, cortar sus vínculos con las actividades mundanas, etcétera. Los primeros objetos de meditación incluyen los relacionados en el Visuddhimagga, tales como la conciencia de la respiración. Algunos, sobre todo en etapas posteriores, se parecen a las deidades indias tántricas. Estos temas más avanzados son el objeto de la visualización. Tales temas se presentan en innumerables aspectos, «de modo que convienen a las actitudes físicas, mentales y sensuales de diferentes individuos», y despiertan una fe y una devoción fuertes. Estos temas de visualización encarnan diferentes aspectos de la mente. El meditador se identifica con estos estados mentales o cualidades al visualizar la figura. Chogyam Trungpa (1975: p. 47) describe una de tales figuras:

En el disco de la luna otoñal, claro y puro, plantas una sílaba simiente. Sus fríos rayos azules emanan una inmensa compasión gélida que irradia más allá de los límites del cielo o el espacio. Satisface las necesidades y deseos de los seres sensibles, aportándoles un calor básico, de modo que puedan aclararse todas las confusiones. Entonces, a partir de la sílaba semilla creas un Buda mahavairocana de color blanco, con los rasgos de un aristócrata, un niño de ocho años con una mirada hermosa, inocente, pura, poderosa y regia. Viste el traje de un rey medieval de la India y lleva una brillante corona de oro con joyas incrustadas que satisfacen los deseos. Parte de su larga cabellera negra flota sobre sus hombros y espalda; el resto está recogido en un moño rematado por un reluciente diamante azul. Está sentado con las piernas

cruzadas sobre el disco lunar, las manos en el mudra de meditación, sosteniendo un vajra tallado de puro cristal blanco.

El Dalai Lama relaciona cuatro pasos para alcanzar el samadhi. Hay una fijación inicial en la mente del meditador sobre el objeto primario, mientras trata de prolongar su período de concentración en él. En la siguiente etapa su concentración es intermitente. Las distracciones cruzan por su mente, alternando con la atención al objeto primario. En esta etapa puede experimentar la alegría y el éxtasis que surgen de su concentración en un objeto, sentimientos que reforzarán sus esfuerzos para concentrarse. Esta etapa, como el jhana de acceso, culmina cuando finalmente su mente supera todos los disturbios, permitiéndole concentrarse en el objeto sin ninguna interrupción en la profunda concentración perfecta de los jhanas. La etapa final es la de «inmovilidad mental», en la que su concentración total se produce con un esfuerzo mínimo, esto es, el dominio jhana. Ahora el meditador puede concentrarse en cualquier objeto con una facilidad sin esfuerzo; los poderes psíquicos se han hecho posibles.

El dominio del jhana es importante en el Mahayana no por los poderes que posibilita, sino debido a su utilidad para la comprensión del «*Sunyata*» por parte del meditador, es decir, el vacío esencial del mundo fenoménico, incluido el mundo dentro de la propia mente del meditador. El medio para obtener este progreso es el tercer precepto del meditador, la práctica del vipassana (en tibetano: *thagthong*). El meditador utiliza el poder del

samadhi como una pasarela para la meditación en el Sunyata. El Dalai Lama (1965) no concreta los detalles de la técnica vipassana en la práctica tibetana, pero sí menciona que el flujo de la mente indisciplinada del meditador puede detenerse «y puede hacerse que la mente errante o proyectada llegue a descansar en el marco físico del cuerpo y el marco psicológico de la mente»... dos técnicas de vipassana que enseña el Visuddhimagga. Por medio del vipassana, con el Sunyata como punto central, el meditador descarta las creencias de su ego y alcanza finalmente «la meta que conduce a la destrucción de todas las corrupciones morales y mentales.»

Sin embargo, esta meta no representa la culminación del desarrollo espiritual del meditador en el budismo tibetano, sino una etapa a lo largo del camino en su práctica y evolución posteriores. El control de los procesos mentales que consigue a través de la concentración y la percepción profunda le preparan para un mayor adiestramiento en técnicas como las visualizaciones y el cultivo de cualidades como la comprensión del prójimo. Cada una de las numerosas escuelas dentro del budismo tibetano recalca unos aspectos concretos y tiene un programa propio para el adiestramiento avanzado. En todas ellas, las habilidades de concentración y percepción básicas son requisitos previos para unos esfuerzos más complejos y avanzados en el adiestramiento de la mente del meditador.

Chogyam Trungpa (1976), al resumir la senda budista tibetana, advierte que antes de que el meditador inicie cualquier técnica tibetana avanzada, tiene que desarro-

llar «un sentido común trascendental, viendo las cosas como son». Por esta razón, la meditación vipassana constituye el fundamento del meditador. Con su visión clara de las cosas, el meditador relaja sus defensas en su situación vital cotidiana. Esto le da acceso a *shunyata*, «la experiencia directa sin ningún apoyo», lo cual, a su vez, inspira al meditador para dirigirse hacia el bodhisattva ideal. Pero no es éste el final de la senda: más allá de la experiencia bodhisattva está la del «yogui», y más allá de la del yogui, se encuentra el «siddha», por encima de la cual está aún la del «Buda». En cada uno de estos niveles, el seguidor tiene una sensación peculiar de sí mismo y el mundo; por ejemplo, el bodhisattva experimenta *shunyata*. En un nivel aún más elevado se encuentra el espacio psicológico de *mahamudra*. Aquí, como dice Trungpa (Guenther y Trungpa, 1975: p. 36), «los símbolos no existen como tales; la sensación de experiencia deja de existir. Relacionada directamente con el juego de las situaciones, la energía se desarrolla a través de un movimiento de espontaneidad que nunca llega a ser frívolo». Esto le lleva a uno a «destruir todo lo que ha de ser destruido y favorecer lo que ha de ser favorecido.» Cuando uno ha llegado al mahamudra, cesa la lucha a lo largo del camino.

Resulta difícil para algunos valorar la verdadera naturaleza de cualquier camino espiritual sin participar en sus prácticas. Esto es tanto más aplicable a los sistemas como el budismo tibetano, en el que el corazón de la instrucción es esotérico. Vajrayana, el segmento tántrico del budismo tibetano, está velado en el secreto. El gran tantra legendario Milarepa advierte (Chang, 1970): «Las ense-

ñanzas del Tantra deberían practicarse en secreto; se perderán si se muestran en la plaza del mercado». Aunque se difundan públicamente, muchos métodos tibetanos son «autosecretos», de modo que uno ha de practicarlos y experimentar sus frutos realmente para comprenderlos. Las traducciones como la de Evans-Wentz (1968-1969) dan al lector un vivo sabor de las enseñanzas tibetanas, mas para seguir esta senda intrincada, uno tiene que encontrar un lama que le sirva de guru, pues incluso ahora los métodos específicos del budismo tibetano se transmiten sólo de maestro a estudiante en linajes de enseñanza que se remontan a siglos de antigüedad.