

**EL LIBRO TIBETANO
DE LA
GRAN LIBERACIÓN**

o

EL CAMINO PARA REALIZAR
EL NIRVANA

TAPOPA

Información del libro

Autor: Chenrezi Tapopa

Título: **El Libro Tibetano de la Gran Liberación**

Subtítulo: **El Camino hacia la Realización del Nirvana**

1.ª Edición, 2026

Editorial: Kindle Direct Publishing, Vertrieb Amazon

Formato: A5+, tapa blanda

Correo electrónico: tapopa4@gmail.com

La obra, incluyendo todos sus textos, está protegida por derechos de autor, incluyendo los textos de terceros insertados. Cualquier uso fuera de los estrictos límites de la Ley de Derechos de Autor está prohibido y sancionado sin el consentimiento del editor o del autor. Esto se aplica en particular a reproducciones, traducciones, microfilmaciones y almacenamiento en sistemas electrónicos. Imagen del autor creada con IA.

© Tapopa 2026

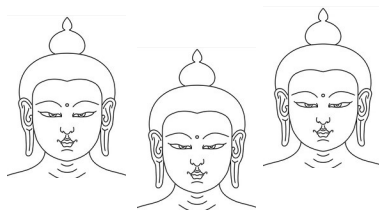
ISBN: ver contraportada

EN AGRADECIDO RECUERDO DE
LOS **GURÚS**
QUE INSPIRARON LA
TRANSMISIÓN DE ESTE LIBRO
A LOS PUEBLOS DEL
MUNDO OCCIDENTAL

Y

EN AGRADECIDO RECUERDO DE
LOS GURÚS BLANCOS CONTEMPORÁNEOS
QUE AHORA VIVEN EN OCCIDENTE
Y DIERON COMENTARIOS
Y EXPLICACIONES ILUMINADORAS
A LA GENTE DE OCCIDENTE
PARA HACER FACTIBLE ESTE CAMINO

LOS TEXTOS DE 3 BUDAS DE LOS
SIGLOS V A.C., VIII D.C. Y XX D.C.
SE FUSIONAN AQUÍ POR PRIMERA VEZ Y
PROPORCIONAN UNA COMPRENSIÓN PROFUNDA



ESTA ES UNA GUÍA Y MANUAL

basado en los textos de
"El Libro Tibetano de la Gran Liberación"
("Realizar el Nirvana a través del Conocimiento de la
Mente")

publicado por primera vez en inglés en 1927 en el Journal
of the Bihar and Orissa Research Society y posteriormente
reeditado por Oxford University Press Londres-Nueva York
en 1954

y

Desplegando métodos aplicables aún no publicados
para lograr por uno mismo los resultados expuestos
en los textos de Padmasambhava
y para experimentar y confirmar esos resultados para uno
mismo y luego para otros

ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO A LA PERCEPCIÓN
Y RELEVANCIA MÁS IMPORTANTES

***SI EL HOMBRE NO TUVIERA
UNA PERSONALIDAD
SERÍA AL MENOS TAN EXPANDIDO
COMO EL UNIVERSO
A NIVEL DE SU CONCIENCIA
Y ESTARÍA DOTADO DE SABIDURÍA***

***EL VERDADERO CONOCIMIENTO ESPIRITUAL
CRECE CON LA PRÁCTICA DESDE DENTRO,
PERMANECE Y ES TU PATRIMONIO IMPERECEDERO -
NADA DE IGUAL VALOR VIENE JAMÁS DESDE FUERA¹.***

***NO RESUELVAS LOS PROBLEMAS DE LOS DEMÁS,
PRIMERO ESFUERZA POR TU PROPIA PERFECCIÓN ESPIRITUAL,
SOLO ENTONCES SABRÁS QUÉ ES MEJOR HACER
CON TU SABIDURÍA Y TUS NUEVOS PODERES***

¹ El conocimiento (estructurado) del exterior desaparece en el momento de la muerte, por eso en la siguiente existencia la persona tiene que adquirirlo nuevamente completamente.

El camino hacia la iluminación



UNA MIRADA ESPIRITUAL A LA HUMANIDAD

O UNA CONCLUSIÓN GENERAL

En tiempos de digitalización y globalización, las personas están constantemente expuestas a estímulos e influencias que agitan su ser interior y los llenan de elementos nocivos. El condicionamiento social produce individuos orientados al consumo, sin cultivar la quietud interior, que se convierte en una fuente de perpetua insatisfacción. Todo esto impacta la vida diaria, generando pensamientos no deseados y multiplicando defectos psicológicos.

Por lo tanto, es de suma importancia que existan algunas enseñanzas espirituales como las de Buda o el Yoga, que permitan a los individuos reconocer sus potencialidades superiores, vivir de acuerdo con ellas y aún así ejercer una profesión. El curso del mundo no puede cambiarse; el propio ascenso espiritual debe tener prioridad y es una obligación.

Encontrar ese punto profundo de quietud interior crea una inviolabilidad frente al mundo

y permite el reconocimiento de otras realidades, incluidas aquellas que juegan un papel decisivo en el propio destino.

Debido a que las personas, por ignorancia, ignoran los valores de vida superiores y sus potencialidades internas, prefiriendo permanecer en el materialismo y bajo influencias demoníacas, compran sufrimiento, desgracia y muerte. Solo a través de la inversión de esta tendencia uno se acerca nuevamente a lo que realmente anhela de manera duradera: paz interior, alegría interior y contentamiento interior. Solo tales cualidades generan condiciones favorables. Lamentablemente, el reascenso hacia cualidades más luminosas es más difícil que permanecer en la pasividad interior, pero siempre vale la pena el esfuerzo.

El profundo abismo entre el rápido progreso tecnológico con sus posibilidades y el pensamiento indisciplinado crea un torrente de destino cuyas consecuencias la gente ignora, y sin embargo son precisamente estas consecuencias las que más tarde encuentran como gigantes en su próxima existencia.

Esta discrepancia es el principal problema de la humanidad actual. El mal y el bien no surgen de un capricho de Dios.



Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN.....	12
¿COMO SE INICIA UN DESARROLLO ESPIRITUAL?.....	17
ENSEÑANZAS TIBETANAS PARA OCCIDENTE.....	20
FRAGMENTACIÓN Y DIFUSIÓN.....	24
CONOCIMIENTO CLAVE: LA DETERMINACIÓN DE UNA EXISTENCIA HUMANA.....	27
CONOCIMIENTO CLAVE: LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN.....	31
CONOCIMIENTO CLAVE: CLARIDAD EN TÉRMINOS Y DEFINICIONES.....	35
EL YOGA EN EL BUDISMO TIBETANO.....	43
ACERCA DEL GURU PADMASAMBHAVA.....	48
PRELIMINARES Y APLICACIÓN PRÁCTICA.....	55
PRELIMINARES.....	55
LA APLICACIÓN PRÁCTICA.....	57
REALIZANDO EL NIRVANA MEDIANTE EL CONOCIMIENTO DE LA CONCIENCIA.....	66
CONOCIMIENTO CLAVE: LA ENSEÑANZA CENTRAL DE BUDA.....	82
INSTRUCCIÓN CLAVE: LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA.....	84
PRAJNA-PARAMITA SUTRA.....	90
EL SUTRA DEL DIAMANTE.....	92
INTRODUCCIÓN AL YOGA INTELLECTUAL.....	110
INSTRUCCIÓN CLAVE: EL CAMINO AL DESPERTAR.....	116
EL PERGAMINO PERDIDO (TERMA).....	117
METTA.....	122
EL CAMINO DEL FÉNIX.....	124
INSTRUCCIÓN CLAVE: LA INESTIMABLE ALEGRÍA SIN CAUSA.....	128
ALEGRÍA SIN CAUSA NI CONDICIÓN.....	132
EL CANTO DE TU ALMA INTERIOR.....	135
SUKHAYANA.....	137
INTRODUCCIÓN AL CAMINO MÍSTICO.....	141
SOBRE EL POTENCIAL ENERGETICO INTERIOR.....	163
TENSIÓN INTERIOR, INTELLECTUALIDAD Y CALIDAD DE VIDA.....	163
INSTRUCCIÓN CLAVE: EL SENDERO MÍSTICO.....	166
LOS 35 APORISMOS DEL CAMINO MÍSTICO.....	171
LA PRÁCTICA DEL CAMINO MÍSTICO.....	186
ADVERTENCIAS SOBRE LA MEDITACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN.....	188
UN TRATADO SOBRE EL CAMINO MÍSTICO.....	190
INSTRUCCIÓN CLAVE: MAHAMUDRA.....	193
INSTRUCCIÓN DE LA MÉDULA DE TILOPA.....	200
CONOCIMIENTOS CLAVE: INDISPENSABLES.....	205
¿QUÉ ES UN SER HUMANO?.....	206

¿QUE ES LA CONSCIENCIA?.....	210
¿CUÁL ES LA CUALIDAD MÁS IMPORTANTE?.....	225
¿QUÉ ES LA MENTE?.....	227
VISIÓN OFICIAL DE LA MENTE.....	231
SOBRE LOS SENTIMIENTOS.....	233
TRANTRA YOGA Y LA MENTE.....	236
¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?.....	239
DOMINANDO EL YO INFERIOR.....	242
¿QUÉ ES EL IMPULSO (INSTINTO BÁSICO)?.....	246
SOBRE EL KARMA Y EL SAMSARA.....	249
MUERTE Y BARDO.....	255
BUDISMO MECÁNICO.....	263
LAS 24 FACULTADES MÍSTICAS.....	268
¿QUÉ SON LOS JHANAS?.....	270
EVALÚA TU PROGRESO.....	275
LITERATURA BÁSICA.....	278

INTRODUCCIÓN

Singularidad y una verdadera Joya

La singularidad de este libro es la fusión de textos y conocimientos profundos de maestros espirituales (budas) de los siglos V a.C., VIII d.C. y XX d.C - **3 Budas de 3 Epocas**. En resumen, este libro no es solo una repetición de textos ya conocidos, sino que provee al lector de recetas aplicables (métodos) para avanzar en la "escalera al cielo" (es decir, a la perfección espiritual) y arroja nueva luz sobre la importancia de la atención consciente - una verdadera joya. La intensidad de este libro es difícil de superar y aquellos que ya tienen experiencia práctica seguramente se beneficiarán. El contenido práctico va más allá de las enseñanzas canónicas, es psicología profunda y sirve como un "manual" para personas que ya están en el camino y se esfuerzan. Todo lo mejor para los occidentales se da en los capítulos de "conocimiento clave" e "instrucciones clave". Generalmente, el libro tiene dos líneas principales:

1. Conocimiento para claridad en definiciones, sobre el propósito de la vida humana, sobre los antecedentes filosóficos y el yoga, sobre las características de la Conciencia y el poder de discernimiento, y más. En agradecimiento al libro original, ciertas repeticiones fueron inevitables - aparentemente dirigidas a escépticos y nihilistas.

2. Instrucciones para practicar, para recorrer el camino desde el principio hasta el final y para adquirir para nosotros mismos todos los estados o resultados descritos. Esto sigue el principio: „Nihil scire omni posse“ - quien puede lograr todo, puede explicar todo con sus propias palabras y no necesita guiones escritos por otros hace algún tiempo. Un verdadero buscador probablemente se centrará en esta parte del libro.

Este libro no sustituye la literatura espiritual y canónica básica (véase el capítulo «Literatura») sobre yoga y budismo; es la esencia de todo ello: una verdadera joya para quienes buscan la liberación. Si el lector conoce el libro original «El Libro Tibetano de la Gran Liberación», notará que gran parte trata sobre la vida y obra de Padmasambhava, que es único y no ayuda en su propio camino espiritual; simplemente es inspirador. Por eso se omite este apartado y el contenido se centra en usted.

Los pasajes de texto resaltados en **negrita** sirven para destacar temas específicos dentro de un capítulo, ya que los lectores tienden a hojearlos o simplemente a hojearlos (muchas risas).

Sobre la Conciencia

Los textos del tratado "El Libro Tibetano de la Gran Liberación" de Padmasambhava utilizan la palabra "Mente" o "Una Mente" como el componente último en el ser humano, que puede desarrollarse para realizar la verdad última y por lo tanto conducir al Nirvana - pero no es la Mente, es la Conciencia. Esta interpretación errónea del término "mente" frente al término "Conciencia" por el antiguo traductor W.Y. Evans-Wentz se debe presumiblemente al conocimiento psicológico de 1927. Solo el componente transcendental, la Conciencia, tiene la capacidad de conducir a la perfección espiritual y al Nirvana. Por lo tanto, el autor incluyó una lista de definiciones para componentes psíquicos, estados psíquicos y resultados psíquicos o espirituales al practicar el Dharma. Es muy recomendable un entendimiento y uso común de ciertos términos, ya que a los dogmáticos y eruditos les encanta discutir y torcer su significado. Se da una explicación más detallada y única sobre la funcionalidad de la Conciencia, de la mente y otros componentes que están sujetos al inevitable proceso de transformación - ver capítulo "Conocimiento Indispensable" y "¿Qué son los Jhanas?".

Sobre Métodos Aplicables (Las 5 Joyas)

Los textos de Padmasambhava que se incluyen en el libro de referencia son de conocimiento budista superior y permiten al lector comprender qué es la consciencia o "estado puro de consciencia" y qué no lo es.

Además, el libro original no ofrece recetas metódicas para alcanzar este tipo de estado espiritual, que, **de hecho, se desarrolla paso a paso siguiendo más de 200 niveles**. Este libro llena este vacío para quienes desean comenzar y seguir el "Camino hacia la Gran Liberación". Por lo tanto, el autor complementó el libro original con valiosos tratados aún no conocidos ni publicados, como

1. «**El Camino del Fénix**» y el
2. «**El Invaluable Camino de la Alegría Sin Causa**» y un obsequio adicional
3. «**El Camino Místico**», inédito hasta ahora y pieza central de esta obra. El
4. «**Introducción al Camino Místico**» es un tratado nunca antes visto ni escuchado: su importancia es fundamental para cualquier desarrollo espiritual, así como para la ciencia y las religiones.
5. «**Mahamudra**» como gemelo directamente conectado al «Camino del Fénix».
6. Para aquellos que desean extender su práctica y ya han progresado en su camino espiritual, el autor incluyó **El Camino Directo de Buda**, la Prajna-Paramita y el Sutra del Diamante de Buda, que demuestran

cómo la concentración analítica y el poder de discernimiento pueden brindar estos resultados y conocimientos; los enfoques metódicos que el lector encontrará en este libro. El verdadero **Raja Yoga** de Patanjali, revivido por Vivekananda, no se encuentra en este libro, ya que el Raja Yoga exige un verdadero Gurú después de la etapa de "Asana" - no pranayama sin uno.

7. The author included „**Introduction to Intellectual Yoga**“ giving a profound insight (and warnings) for the seeker for these paths.

Por cierto: Un verdadero maestro espiritual conoce todos los caminos de este libro.

Sobre Tantra

Las prácticas actuales del Tantra tibetano consisten en acumulaciones de diversas prácticas visibles y audibles (oración, canto-recitación, percusión, meditación con gurú, integración de ideas visuales) y requieren una sangha en un entorno "exótico o colorido". Algunos incluyen el Tantra Kundalini Yoga, mientras que otros describen el Tantra como "una caja de todo" sin un camino claro hacia adelante en el desarrollo. El Tantra se asocia con muchos tipos de prácticas "exclusivas", y cada tradición tiene su propia sistemática. Se dice que este es el camino más rápido hacia la perfección espiritual (iluminación), lo cual no es cierto; el camino más rápido es el Mahamudra, cuya práctica se explica en "El Camino del Fénix", donde se manifiesta pronto un mayor despertar. La verdadera práctica del Tantra requiere la capacidad de "concentración en un solo punto", y esto solo es posible para discípulos avanzados cuyas prácticas son guiadas por un verdadero maestro. Así que esto no es relevante para quienes siguen el camino de preparación para el Lamrim-Ngöndro.

Las prácticas tántricas auténticas buscan la **realización de poderes místicos y cualidades superiores** mediante el uso del potencial de la Mente (véase el capítulo «Tantra y la Mente») y la unión del espacio (akasha) y el prana (energía) en la UNIDAD. El avance hacia la luz del Dharmakaya se logra de manera diferente. Por eso, los métodos específicos no se explican aquí. El verdadero origen del Tantra es la India. **Las prácticas tántricas son puramente esotéricas (identificaciones) y no exotéricas (tsoks, etc.).** El Tantra se considera parte del Vajrayana. Los principales objetivos de las prácticas tántricas son transformadores. Pero esto también ocurre en otros caminos; por ejemplo, el núcleo del Theravada, el Satipatthana, también se considera «transformador y ardiente», así que no hay razón para considerarlo inferior. **Aumentar la atención es crucial** en cada paso del progreso. Se recomienda encarecidamente la combinación de ambos. Además, no existe evidencia histórica de que Buda Gautama haya enseñado

Tantra, especialmente no de la forma en que los tibetanos lo propagan hoy en día. Los tibetanos han mezclado el Tantra con el Lamrim, creando así un «nuevo sistema». El Tantra negro se utiliza para la magia negra (o de mal agüero), el Tantra rojo atrae a personas con instintos animales que aún buscan placeres sensuales, mientras que el Tantra blanco es el correcto. El uso del Tantra negro fue la causa de que el Tíbet perdiera a su Buda y su protección contra los forasteros. Pero el lector puede estar seguro **de que el camino más seguro es el Camino Místico** (para una completa indestructibilidad) donde más tarde "puedes caminar con tus zapatillas hacia el cielo" o entrar en el "reino de Vairocana" en cualquier momento a voluntad. Es por eso que este camino se explica en detalle en este libro. El Camino Místico **logra los mismos resultados** que el Vajrayana con el Tantra, pero sin ningún peligro de convertirse en un demonio. Un Buda contemporáneo, que conoce profundamente a los humanos por su karma y su mentalidad actual (logrado mediante muchas identificaciones directas y estando en ellas), enseña este camino primero. Después de haber alcanzado la realización última, todos los demás sistemas y métodos serán explorados junto con la capacidad de usarlos sabiamente.

Para tener en cuenta

Aunque los textos se leen con facilidad y generan entusiasmo, omitir la importancia de los Nobles Preceptos de la Moralidad y no considerarlos en la vida diaria puede provocar un retroceso o estancamiento. Meditar sin obtener conocimiento interior sigue siendo un pasatiempo agradable. Alrededor de 300 millones de personas meditan con mayor o menor regularidad en este planeta. Si tan solo una de cada millón lo hiciera correctamente, el mundo contaría con 300 bodhisattvas o yoguis perfectos y menos dictadores. Los 28 Nobles Preceptos se ofrecen para garantizar el éxito en cualquier camino y evitar trampas; abarcan muchas más sutilezas que el simple cumplimiento de las leyes civiles o los 10 mandamientos cristianos. Quien viaja con frecuencia para asistir a nuevos eventos sin ser invitado por su Gurú, quien lo ha aceptado como discípulo, busca diversificar su vida y prefiere la integración social.

Buda? (para los recién llegados)

El término „Buda“ puede tener dos significados: en primer lugar, se refiere al Buda histórico Guatamo (Shakymuni) y en segundo lugar a cualquiera que haya alcanzado y estabilizado el estado cósmico de conciencia y sabiduría infalible, independientemente del sistema de desarrollo espiritual que haya seguido. Jesús Cristo también lo logró: „Christos“ representa el estado de Buda. En otras palabras, un Buda es

la unión de los atributos más valiosos de la humanidad en una sola persona. Hubo muchos Budas antes del Buda histórico, y también después de él, e incluso hoy (están activos en secreto). El antagonista de la luz espiritual es Maro or Mara, también conocido como Satanás - pero su poder se limita a la luz trascendental o cósmica. El tiene numerosos ayudantes, que también luchan entre sí.

En yoga, a un Buda o a un Iluminado se le llama "Jivanmukta" y su estado de conciencia se llama "Turiya". Un ser Iluminado que explica a las personas un camino de desarrollo espiritual y las guía con éxito a lo largo de él es un Bodhisattva o un Maestro Espiritual o un Verdadero Gurú. Hay solo unos muy pocos, el resto son „profsores de entrenamiento“. En general, una vez que la conciencia ha comprendido la vacuidad, todas las diferencias desaparecen; solo queda la realidad absolutamente objetiva y su comprensión. Todas las diferencias en los sistemas educativos se vuelven irrelevantes. Cualquiera que cruce la frontera hacia el vacío debe dominar pranayama y dhyana.

Se recomienda leer o estudiar ciertos capítulos en un retiro o durante los fines de semana, lejos del ruido del mundo y de los problemas personales. De esta manera, se asimilará mejor la esencia de los textos y las instrucciones; por ello, algunos textos aparecen en negrita. La lectura repetida facilitará y potenciará sus esfuerzos. El autor puede asegurar que la lectura repetida de los capítulos "INSTRUCCIONES CLAVE" impulsará los esfuerzos o refrescará la atención a las "reglas".

Querido lector, disfrute del contenido, tenga una buena lectura y buena práctica.

Tapopa 2026

P.S.

La traducción del libro del inglés al español se realizó incluyendo con la ayuda mediante inteligencia artificial (DeepSeek y ChatGPT). Es posible que contenga errores. Se ruega a los lectores que los pasen por alto. Sin embargo, si algún hispanohablante con conocimientos sobre el tema estuviera dispuesto a revisar los textos para asegurar su correcta expresión y claridad, sería estupendo.

¿COMO SE INICIA UN DESARROLLO ESPIRITUAL?

Si alguien es nuevo en esta materia y ha encontrado este libro "por casualidad", este capítulo le será de ayuda y le expondrá los fundamentos de un desarrollo espiritual. Básicamente, se puede decir que un desarrollo espiritual es contrario al desarrollo del ser humano en el materialismo y, por lo tanto, tiene una orientación inusual que, hasta ahora, no ha encontrado cabida en los sistemas educativos y de formación de las personas. Esto también se puede reconocer en que la ciencia rechaza una ética (moral) en su trabajo de investigación o en la transmisión de sus resultados. Tampoco la religión predominante y transmitida a nivel nacional conoce la orientación de esta (nueva) forma de vida, que está dirigida principalmente a la observación del interior y no a las posibilidades del mundo exterior. Y la búsqueda inflexible del "más" y del "siempre más" está llevando a la gente a la ruina.

Cualquiera que esté interesado en ello y encuentre interesante tal desarrollo debe ser consciente de que hay que intercambiar hábitos y comportamientos por otros nuevos y que un desarrollo espiritual no significa "añadir algo por encima" de lo que ya se tiene.

Independientemente del sistema elegido (budismo, yoga o mística), las leyes y exigencias espirituales son siempre las mismas. Esto se desprende ya de la estructura de componentes común (ver capítulo "¿Qué es el ser humano?" y "¿Cuál es la cualidad más importante?") y del mismo potencial de todas las personas. Cualquier verdadero maestro espiritual te recomendaría esto aquí, independientemente de los ejercicios pre-paratorios ligados a la tradición.

Paso 1: Examínate a ti mismo

Pregúntate, pues, con honestidad y sinceridad: ¿Quiero algo más que un simple alivio a corto plazo de mi insatisfacción, o quiero convertirme en un ser noble, dotado de bondad, intelecto trascendente y visión de futuro, y elevarme sobre la influencia del materialismo?

Si la respuesta es NO, entonces el curso de vida seguido hasta ahora, según Darwin, es el adecuado para ti. No hay nada malo en ello, porque todavía tienes una marcada sed de vida y solo quieres resolver los problemas momentáneos o encontrar un nuevo círculo de amistades, nada más. Busca un *sangha* (comunidad de personas

afines) en el yoga o en tradiciones budistas, con o sin ceremonias de diversa índole. Infórmate sobre las "ofertas".

Si la respuesta es SÍ, entonces puedes comenzar con o sin pertenencia a una escuela budista (o de yoga). Es ventajoso adquirir ciertos conocimientos básicos previamente. Lee primero y adquiere otros conocimientos (libros) (más tarde).

Paso 2: En caso de SÍ

1. **Familiarícese con los términos y definiciones** más importantes; esto es importante para comprender las conexiones (ver capítulo „Claridad en terminos y definiciones). Y **memoriza los preceptos de la Noble Moralidad** (ver el final del capítulo «Dominando el yo inferior»).

2. **Comienza** por generar un estado de ánimo gozoso que esté por encima del que vives actualmente o en el que te encuentras. Esto no es nada fácil, porque tu ser quiere obstinadamente volver a lo habitual. ¡Hay que luchar por una **alegría duradera e incondicional!** ¡Las depresiones están prohibidas!

3. **Piensa solo en el bien**, pase lo que pase, y evita todo lo que sea negativo. Evita a las personas que hablan y actúan negativamente, y esto también aplica a lo que el mundo te ofrece. No te preocupes por los demás ni salves el mundo.

4. **Infórmate** sobre por qué es importante la **noble moralización**. Recuerda, sin ella te interpones en tu propio camino. Solo meditar por sí solo provoca más bien estancamiento.

5. **Inicia o practica la autoobservación**, comienza por los movimientos del cuerpo, ya sea que trabajes o descanses (incluso cuando se descansa, se respira). Esto es muy importante, a pesar de su aparente simplicidad. Sin autoobservación no hay toma de Conciencia, ni en la meditación ni en la concentración. Esta atención es necesaria para progresar.

6. Con los puntos 1 al 4 se puede empezar de inmediato. Se recomienda practicarlos durante un cierto período de tiempo y adquirir seguridad en ellos; la pérdida del estado de ánimo gozoso solo debe ser breve. **Comienza ahora con la meditación o la concentración, al menos 1 vez 30 minutos al día** (además 10+ minutos karma protección ver fin de capítulo „el camino al despertar). ¡Hay varias cosas que saber y tener en cuenta sobre esto!

7. **Procura** la necesaria **protección kármica**, porque con los ejercicios de meditación/concentración u observación de la respiración entras en el mundo interior sutil e invocas fuerzas que, por lo general, no te son benévolas. Por lo tanto, practica *Metta* (amor bondadoso) después de la meditación.

8. **Permanece en el anonimato** en tu esfuerzo. No hables con nadie

de que ahora estás practicando budismo (o yoga), excepto con quienes lo practican igualmente. No transmitas ni regales tu nuevo potencial. Evita los placeres mundanos y las charlas innecesarias; el mundo es como un remolino.

9. No descuides tus **obligaciones externas**, debes ser al menos igual de bueno en tu profesión. No llames la atención externa (ropa, meditar en público, etc.). Recuerda que un desarrollo espiritual es siempre interno (esotérico) y un asunto privado.

10. **Verifica ocasionalmente** tus éxitos u orienta tus metas en consecuencia (tu llama o gurú debería poder decirte eso).

11. Incluso después de **unirse a una sangha**, las recomendaciones anteriores no pierden su validez.

12. **Evite el contacto** (excepto por trabajo o estudios) y las conversaciones prolongadas con **personas mundanas**, especialmente si solo hablan de dinero, sus propias experiencias y placeres, no participa en su mundo de entretenimiento, evite las noticias del día a día o chismes sobre otros. Seamos claros: Se intercambian cualidades desfavorables en el reino sutil. Todo lo materialístico es, en realidad, negativo, o mejor dicho, lo opuesto a la luz. Tu propia autoobservación te enseñará. Mantén tu interior limpio - utiliza la práctica de karma protección. La atención plena ayuda a eliminar la reflexividad (distancia): aquí estoy yo, ahí está el acontecimiento o el objeto. Más tarde, cuando la autoobservación sea una capacidad incorporada, esto ya no será dañino y así evitas automáticamente situaciones "inútiles".

13. **Lea diariamente o con regularidad** literatura espiritual, especialmente la literatura original recomendada (véase el capítulo «Literatura»), y evite la difusión de ideas a través de la gran cantidad de libros disponibles actualmente. Esto incluye audios o videos de lamas o maestros de confianza. Desafortunadamente en la era de los medios digitales existen muchas fuentes que solo repiten o presentan enseñanzas "adaptadas".

Las 2 fases principales a la perfección espiritual

Generalmente, este proceso se desarrolla en dos fases distintas:

a) La fase de preparación, que ocupa la mayor parte del tiempo, pudiendo incluso extenderse a lo largo de varias existencias y experimentar altibajos. El discípulo debe purificar su ser interior, liberarse del contenido de su subconsciente e impregnarse de dicha sáttvica (Jhana 3). Una persona kármicamente preparada podría alcanzar este nivel sin un gurú.

b) La fase de culminación, donde el discípulo abandona los reinos divinos internos y asciende a la ausencia de forma, llevando su Conciencia al estado de Vacuidad y expandiéndola más allá de los límites

del Universo (Jhana 5 a 9). Se manifestarán los poderes (habilidades) de omnisciencia, omnipresencia y omnipotencia. Aquí se aplican técnicas especiales de concentración combinadas con Pranayama, conocidas como el camino vertical. La Conciencia del discípulo se sumerge en la Conciencia Universal, convirtiéndose en un «Lama Oceánico». Huelga decir que aquí es esencial contar con un maestro espiritual; una caída en esta fase podría tener consecuencias dramáticas, ya que el «Guardián del Umbral» (la Mirada de Medusa) no permite que pasen.

Ventajas de la soltería

Emprender un camino espiritual o de desarrollo personal con una pareja que no comparte el interés por la espiritualidad y un «nuevo estilo de vida» **resulta muy problemático** y puede terminar tarde o temprano en estancamiento, abandono total o incluso separación debido a dificultades psicológicas persistentes. Esto se debe a que las personas conectadas psíquicamente intercambian constantemente estados internos, estados de ánimo y valores a nivel subconsciente. En otras palabras, la persona desinteresada absorbe, sin intención consciente, tus nuevos y mejores valores y los transforma en otros inferiores. Como dice el refrán: «No tires perlas a los cerdos». **¡Cuidado!** Esto también se aplica a familiares cercanos o incluso a mascotas a las que les dedicas toda tu atención.

ENSEÑANZAS TIBETANAS PARA OCCIDENTE

UNA MIRADA A LA SITUACIÓN ACTUAL

Este capítulo también tiene cierta relevancia para el neobudismo en general. Las Enseñanzas Espirituales del Tíbet fueron impartidas a las personas de la región del Himalaya por las tradiciones budistas, y diseñadas en su práctica según el estado psicológico y emocional de los habitantes de esta región – lejos de los hábitos y la educación de la civilización moderna occidental y con un clima adverso. Así, ciertas prácticas básicas tienen en cuenta la naturaleza resistente y la vívida imaginación de estas personas: pueden soportar más y no tienen problema con la reencarnación y la ley del karma. Las profundas y frías noches de color azul oscuro, con muchas estrellas brillantes, contribuyeron enormemente a ello; además, muchos de ellos tenían una visión más clara de la naturaleza circundante. Las personas en Occidente viven predominantemente en entornos artificiales donde la naturaleza queda en gran medida excluida, matando así el sentimiento de "la grandeza de la creación". Su "dios" es ahora el progreso técnico y financiero (véanse las consecuencias en "Una mirada espiritual a la humanidad", página 7).

Las enseñanzas del budismo tibetano se basan en el hecho de que las tradiciones tuvieron fundadores que fueron Budas o Yoguis perfectos de la India. Por lo tanto, las tradiciones estaban "personificadas" y sus enseñanzas también, pero el contenido de las "Enseñanzas para la Liberación" debería impartirse en todas las escuelas por igual, pero este no es el caso. Esta "individualidad" en la enseñanza conduce a fronteras espirituales invisibles y, por ende, a derechos organizados para enseñar. Si el Adi-Buda transmite enseñanzas específicas, sus enseñanzas deben funcionar para todos los interesados y no solo para los "miembros del club". Cuando el autor conoció a personas de una determinada tradición y les dijo que era seguidor de otra tradición, surgió cierto desinterés, como si fuera un extranjero. Debido a circunstancias políticas, la espiritualidad tibetana llegó a Occidente y fue recibida con interés y aceptación (también debido a la mala interpretación de los dibujos tántricos). ¿O estaba el karma de las personas en Occidente maduro para este tipo de espiritualidad?

Sin embargo, esto lleva a la conclusión de que el contenido espiritual y los principios de las enseñanzas **necesitan cierta adaptación** para las personas en Occidente, con un trasfondo cultural diferente. Pero esto no sucedió, porque ese Bodhisattva que pudiera habitar en los corazones espirituales de las personas y, por lo tanto, supiera exactamente cómo transmitir mejor las enseñanzas, hizo falta. La forma de enseñar tiene que cambiar a medida que los estados mentales de las personas se alteran o son diferentes en un continente específico. El Señor Krishna, el anterior Trikaya en persona (3200 a.C.), enseñó de manera diferente al posterior Buda Gautama para lograr los mismos resultados. Una formulación rígida de los procesos emocionales y mentales, y una forma rígida de dominarlos, contradice la sabiduría ilimitada de Amitabha. Un nuevo Buda de estos días también enseñaría de manera diferente.

Sin embargo, los lamas que difunden las enseñanzas no han alcanzado las más altas realizaciones, por lo que se aferran a las enseñanzas de las escrituras que otros han escrito. El Dalai Lama no es un Buda viviente, aunque las personas "no despiertas" lo veneran como "elevado", pero es un representante muy bien educado y bien practicante del budismo tibetano, como el Papa. El poder espiritual de las enseñanzas abandonó el Tíbet hace unos 100 años y se encuentra actualmente en Europa, porque una "persona sedienta que busca obstinadamente el fin de todos sus problemas" con créditos kármicos se apoderó de él, y el tibetano portador del vajra Gampopa transfirió su conciencia a él con todo su poder y sabiduría. Esta "nueva persona" alcanzó el más alto nivel espiritual y dominó todos los caminos. En ese momento, el Tíbet estaba bloqueado por el mal karma causado por magos negros que abusaban del Tantra (dugpas).

La difusión actual de las enseñanzas tibetanas por parte de los lamas tiene un "pequeño defecto": dependen en gran medida de los Lamrim y no del despertar espiritual. No enseñan el conocimiento y la comprensión más importantes **sobre cuál es la mejor manera de crear buen karma y cómo evitar el karma desfavorable entrante**; en cambio, se apegan a los procedimientos del Lamrim. Sí, si se hace con la actitud mental correcta, el Lamrim también crea buen karma, pero **muy lento** y los resultados apenas se manifiestan en la vida presente.

El Despertar Espiritual depende del buen karma. Hay 3 tipos que crean karma: Pensar, Sentir/Emocionar y Actuar. **El Pensar** crea casi todo tu karma. Por lo tanto, **no dependas principalmente** de los Lamrim o Ngöndros. En cambio, **observa tu pensamiento todo el tiempo**

(24/7) a través de la atención plena y mantén una **"higiene mental"** en tus actividades mentales, dirigiendo solo hacia el bien y hacia metas superiores; esto también proporciona una próxima reencarnación favorable.

Recuerda, **solo el despertar espiritual** lleva a una verdadera comprensión de la práctica correcta que saca a los discípulos de su letargo y sueños espirituales, transformando así verdaderamente sus vidas y cumpliendo el Dharma. **Este libro muestra cómo dar los primeros pasos hacia un estado superior de vigilia y más allá**, y la herramienta óptima para todo progreso espiritual es **el poder de la espada de la distinción (discernimiento)**.

La nueva forma de enseñanza también debe poder ser comprendida por la ciencia moderna y debe poder resistir todas las visiones perversas y corruptas de la vida. Esto requiere un "nuevo lenguaje de la psicología espiritual" sin depender de expresiones orientales y exóticas en idiomas extranjeros ni de ceremonias cuya eficacia no pueda ser verificada directamente por los seguidores, sino que solo exige fe (eso disuade a los científicos). Y esto es precisamente lo que debe evitarse. **La exposición contemporánea de las enseñanzas debe expresarse de manera diferente en Occidente**, siguiendo la "Gran Liberación y Logro del Nirvana", **enfocándose en las situaciones mentales y psicológicas dentro del propio ser**.

Basándose en numerosas asistencias a conferencias y participación en ceremonias, el autor concluyó que esta cualidad importante está poco desarrollada en prácticamente todos los participantes, y que un síndrome similar a un culto se ha apoderado, basado en la suposición de que cada lama certificado es un Buda, es decir, alguien con conocimiento y sabiduría absolutos. Esto, a su vez, lleva a la supresión de preguntas críticas. Un verdadero lama, dotado de las cualidades de **Amitabha**, primero aprenderá el idioma del país donde pretende enseñar o al menos inglés, ya que casi todos en Occidente entienden inglés.

Dadas todas estas circunstancias, es particularmente valioso que las numerosas explicaciones y exposiciones, abstractas de los textos canónicos, justifiquen o expliquen todo de una manera que **corresponda** al nivel de educación y comprensión de las personas en Occidente. Y este libro cumple con ese requisito.

Ahora bien, las personas o seguidores de una de las tradiciones pue-

den sentir o pensar que dirigirse hacia el "Camino de Adquirir Poder Analítico" aplicando métodos distintos a los Lamrim es de alguna manera una traición a su propia tradición, como los Lamrim. Esta es una suposición errónea, **no hay ninguna razón por la que el "nuevo estilo" y el "estilo tradicional" no deban combinarse o complementarse entre sí. Todo lo que realmente cuenta es tu progreso intelectual;** la transformación de tu ser vendrá después.

El mundo hoy (2026) está lleno de autocracia local, guerras locales, crueldades, barbarie, injusticia, corrupción y parece estar en declive en lugar de en ascenso: el becerro de oro arruina toda moralidad. Esto se debe al karma de las naciones y sus personas que produjeron en el pasado. Mirando las historias de las naciones y continentes, queda claro que hicieron muchas cosas malas que ahora están maduras como el "karma efectivo", y la lógica de los líderes, filósofos y académicos no puede cambiarlo; deben observar impotentes cómo los próximos eventos surgen de la "nada".

Desafortunadamente, los lamas (y el Dalai Lama y el Papa) no saben (o no quieren dar a conocer) qué tipo de comportamiento y actitud mental puede ayudar a las personas **a evitar el mal karma entrante** y, por lo tanto, producir nuevo buen karma, para que las personas en este planeta, o al menos aquellos que escucharon "el conocimiento correcto", pudieran vivir en paz y prosperidad, manteniendo un aura que no permita un nuevo Kali Yuga. Producirían una esfera o **aura de protección** a su alrededor. Es mucho mejor confiar en las propias capacidades y cambiar la vida por voluntad propia hacia el bien – eso te hace independiente y verdaderamente un buen miembro de la humanidad. Este cuidado de un aura protectora es una **habilidad mística** que todos pueden adquirir. Con suerte, muchas personas tendrán acceso a este tipo de información. El hecho de que esto no suceda es una clara indicación de que la "edad oscura" del Kali Yuga está a toda velocidad.

Si el karma de una nación es bueno, un dictador, la injusticia o la corrupción nunca tienen un campo de juego. Esto se basa en la ley cósmica: la afinidad de calidad de las diferentes capas en el universo sutil no se mezcla, sino que se separa claramente.

Gracias por leer.

FRAGMENTACIÓN Y DIFUSIÓN

La parte negativa de la era digital

Ambos son fenómenos que pueden detectarse hoy en todos los sistemas de desarrollo intelectual publicados, determinados por la cantidad y la calidad de sus representantes. No todo el mundo lo verá así, pero echemos un vistazo más de cerca (sin prejuicios).

Fragmentación se entiende aquí como una diversidad y la consiguiente impenetrabilidad, dada por la presencia de diferentes tradiciones budistas, tradiciones secundarias (derivaciones) y escuelas con su propia terminología y sus diferentes enfoques. Como resultado, una cantidad casi inmanejable de ofertas para el desarrollo intelectual se vierten sobre la humanidad, como puede verse en los millones de sitios web, publicaciones (escritos, ensayos, interpretaciones, libros, videos, audios, etc.) y conferencias impartidas que alegran a la humanidad en ciertos segmentos. La cantidad y la calidad (de las percepciones profundas) no están equilibradas, razón por la cual la estandarización está en aumento (sin errores al ceñirse a los escritos). El mundo digital moderno hace esto posible. Los ejercicios preparatorios como Lamrim o Ngöndro también se ven afectados por esto porque se arrastran "infinitamente", crean "budistas mecánicos" (obsesionado con la ceremonia) y enseñan meditaciones con poco efecto. La fragmentación también consiste en "pasar por alto" (ignorar) la atención consciente como el método clave del Buda y reemplazarlo por uno propio. Esta atención consciente conduce a viveka (discernimiento). Los escritos tibetanos saben poco sobre este método y su práctica, aunque se menciona en sus escritos.

Difusión surge de la falta de claridad sobre los procesos internos en los diferentes componentes psicológicos, psicoenergéticos y trascendentales. Dado que casi toda la literatura sobre budismo aparece primero en inglés, la palabra "mente" se ha convertido en una expresión estándar para significado interno, pensamiento, espíritu o Conciencia. Y ahí ya tenemos una primera difusión que no puede separar claramente los procesos internos entre impulsos, pensamientos, energía de los pensamientos, mente (chitta, manas), generador de pensamientos o Conciencia como un observador con inteligencia cognitiva (intelecto

sobrenatural) y contenidos de la mente como "Productos del Espíritu". Este ejemplo puede parecer banal, pero tiene implicaciones para las prácticas impartidas para resolver problemas. Otro ejemplo de difusión es la meditación acompañada ineficaz y la recitación de textos en idiomas extranjeros que uno no entiende y asume incorrectamente que funcionan mejor de esa manera o tienen efectos mágicos - recuerda que tu propia motivación (interna) es lo que cuenta.

Esto es similar a los dogmas inexplicables de otras religiones. Otra difusión es la consideración de los estados de ser de los clientes (discípulos/discípulas), en la que la conexión directa entre la existencia futura, la moralidad de vida actual y el progreso (o falta de él) de los resultados de la moralidad se ve como más bien "poco importante". Otra difusión se da en el estilo de enseñanza, que recurre constantemente a comparaciones, citas y episodios de maestros fallecidos y habla de resultados indiferenciados (sin esfuerzo) en lugar de explicar específicamente qué y por qué es necesario hacer esto. Esto es "reducción espiritual", es inerte y vago - típico de eruditos con poca empiria propia. En la enseñanza de ideales Mahayana que "todo lo irradia", se nutre la ilusión de que la iluminación personal y la sabiduría (Bodhi) se cuidan solas y, por lo tanto, la personalidad permanece intacta. El rápido crecimiento en el número de lamas que enseñan el camino a la "realidad última" en occidente no corresponde a sus propios niveles espirituales.

Debido a la inexperiencia de las personas en estas cosas, lo cual es bastante natural, no pueden distinguir qué les es útil en el contenido de las enseñanzas y qué no. Esto, a su vez, se debe a la propia falta de claridad (autoconocimiento mendaz), así que, ¿qué es lo que realmente espera uno? ¿Quiere soluciones a corto plazo o mínimas y continuar marchando al ritmo del resto de la humanidad, o quiere un nuevo estilo de vida con nuevas experiencias profundas, donde los factores internos prevalezcan sobre los externos, y un conocimiento que perdure más allá de la muerte?

Por eso es importante que las personas adquieran las "herramientas necesarias" y no acepten o asimilen todo sin verificar, solo porque es "exótico y colorido" y hay un lindo sangha con estatuas o imágenes de buda o shiva y lamas con bonitas capuchas o preciosas coronas. Todo lo bueno debe resistir un análisis escéptico y crítico. ¡Las indagaciones son necesarias y están permitidas y demuestran tu interés!

Conclusión

Las realidades de fragmentación y difusión de las Enseñanzas en sus diversas formas son el resultado del trabajo de Maro (fuerza cósmica negativa), que puede entrar y reposar a voluntad en la mente de todos aquellos que no practican la atención (hasta cierto nivel) o no han alcanzado la sabiduría.

CONOCIMIENTO CLAVE: LA DETERMINACIÓN DE UNA EXISTENCIA HUMANA

El hombre no siente su limitación o confinamiento en torno a su Conciencia. Simplemente registra que mucho no puede ser explicado o influenciado. Efectivamente registra su impotencia frente a circunstancias vitales insatisfactorias, la influencia de los demás y las fuerzas de la naturaleza. La imprevisibilidad de los inminentes procesos de cambio en su propio destino y en el de los demás no le perturba. No aprende de la historia ni de las experiencias de otros. No registra que constantemente es impulsado hacia adelante, deseando siempre algo e incapaz de encontrar una paz interior duradera. Cree que los altibajos de sus estados de ánimo internos (desde la euforia hasta la depresión) están determinados por cosas externas. Busca su salvación y consuelo en el materialismo, la gratificación sensorial y la consecución del poder mundano. Ignora que, en aras de la experiencia, está en una rueda de hámster de repetición constante (tras el placer sensorial) y del deseo. ¡Lo principal es la vida a través de la experiencia, sin importar cómo! No es consciente de que no puede detener su pensamiento ni influir en su calidad. No quiere saber que él mismo es la causa de sus circunstancias vitales y que la solución para terminar con todos los problemas reside dentro de sí mismo. Una razón de todo esto es la "mentalidad" del Kali Yuga.

El hombre se contenta con las posibilidades del materialismo; puede mejorar su existencia física y, por lo tanto, dedica todo su poder psíquico y sus habilidades a estos resultados, tal como la sociedad lo educa para hacer. Debido a su reflexividad, es literalmente el esclavo de sus sentidos. No le preocupa que sus sentidos actuales solo puedan percibir el 0,1% del espectro de frecuencias universal (luz visible). Labora bajo la errónea convicción de que el mundo percibido a través de los datos factuales de los órganos sensoriales es el único. Así experimenta las alegrías del mundo y es inconsciente, y no desea saber, que como todos los demás, una vez estará ante el gran igualador, la muerte; que debe dejar todo atrás; y que todos los placeres sensoriales experimentados no le ayudarán, sino que más bien le dejarán envejecer y morir.

Cree que todos los problemas se resuelven en y a través de la muerte y que no hay más responsabilidad.

Pero, ¿por qué es así? ¿Y se pueden superar todas estas limitaciones? Sí, es posible.

Aquí, un análisis y motivación para el desarrollo espiritual y la eliminación de las limitaciones existentes, dado por un maestro espiritual contemporáneo equivalente a Guru Rinpoche (ver también el siguiente capítulo).

"La persona promedio vive dentro de un límite invisible, como entre paredes intangibles pero muy reales.

Esto se manifiesta en su incapacidad para integrar en su Mente y Conciencia nada que no le haya sido ya dado al nacer. Esto sigue siendo cierto incluso cuando tenemos en cuenta el aumento de su conocimiento a través de la educación o la experiencia vital. Porque este conocimiento, también, proviene solo de esa esfera accesible al pensamiento humano y a la percepción sensorial de los fenómenos en el reino visible y tangible; es por eso que las personas sienten su limitación, su ignorancia, que les gustaría superar. Esta limitación o ignorancia solo puede superarse derribando los muros del reino dado a la mente.

Este derribo es precisamente la tarea fundamental de las verdaderas enseñanzas espirituales. Se espera que ayuden al hombre a superar estos muros invisibles que limitan la Conciencia; por lo tanto, las enseñanzas para el desarrollo espiritual son inusuales porque tienen una orientación poco familiar.

Mientras el hombre todavía sienta la necesidad de ser constantemente reconfortado por el mundo con algo, es su infeliz (y espiritualmente ignorante) esclavo. Así como una persona se mueve con una hermosa prenda nueva o un rey con la corona real sobre su cabeza: lenta, cuidadosa, conscientemente - de manera similar actúa una persona dentro de sí misma que permite que su mente se comprometa con su pensamiento de esta manera. Así como la llama chamusca no solo las cosas sino también a sí misma, así la mente piensa no solo cosas, sino también a sí misma.

Mientras el hombre no haya logrado esta interiorización última, este volverse hacia sí mismo, no puede decir que no ha hecho con su

pensamiento lo que puede hacer con él y lo que él, como ser humano pensante, está obligado a hacer.

La Conciencia es la flor de la humanidad. Pero mientras se demore meramente con las cosas y no consigo misma, no es lo que debería ser: una autoConciencia en devenir en cada momento. Y mientras eso sea así, no se puede esperar que la manera en que los humanos actúan, individual y colectivamente, difiera demasiado de la manera en que actúan los animales.

Lo que principalmente distingue al hombre del animal no es el tamaño y la arte de sus obras, la conveniencia de sus instituciones, la sutileza de sus conceptos, la erudición de su entendimiento, ni la abundancia de sus necesidades psíquicas y físicas de la vida, sino más bien:

**la capacidad para el autoconocimiento,
la capacidad para permanecer-con-uno-mismo, y
la capacidad para el autodomínio en la acción, en el pensamiento
y en la palabra."**

¿Por qué existe siquiera el universo?

Algunas personas pueden preguntar: ¿Por qué no hay un fin definitivo cuando muero? ¿Por qué es necesario todo esto? La respuesta de los Sabios es porque el Absoluto juega consigo mismo. El Absoluto, como observador (vidente) dentro de la humanidad, se experimenta a sí mismo en infinitas variaciones, y por eso el universo también es llamado el Gran Juego. De esto surge la necesidad inherente o ley de que todo debe retornar a su origen, porque el Gran Juego es una fuerza impulsora que no termina en un gran estancamiento, sino que más bien retorna a su punto de partida en una amplia curva. Si hay alguna otra buena razón, pruébala o explica por qué un ser omnipotente (Dios) haría tal cosa.

Para retornar de esta compulsión, concluye que todos aquellos que caminan por el camino de Darwin eventualmente se ven forzados a escapar del Samsara y retornar al Estado Supremo conocido como Nirvana o Redención. Y el sufrimiento y la decepción son una fuerza así.

La pregunta es: ¿Por qué estoy en un estado de imperfección? La razón es que has tenido y tienes demasiado interés en las coloridas posibilidades de los fenómenos, llamada Maya, y debido a esto fuiste

arrastrado al camino de la experiencia y el disfrute, la muerte está fuera de tu mente y olvidaste los efectos del karma, lo que lleva a la pérdida de claridad y de lucidez. ¿Y cuál es la fuerza detrás de todo esto que te arrastra? ¿Y cuál es la otra fuerza que puede liberarte y dotarte de sabiduría? Lo sabrás cuando practiques. Las intuiciones y la sabiduría práctica surgen solo desde dentro con la práctica correcta.

CONOCIMIENTO CLAVE: LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN²

Reproducción de un análisis sobre la atención (o Conciencia plena o introspección) por un maestro espiritual moderno³.

El punto de partida, el eje y el punto final del mensaje de salvación de Buda y el núcleo de su enseñanza espiritual radican en esta simple advertencia:

ESTÉN DESPIERTOS EN TODO LO QUE HAGAN

(No crean todavía que son ustedes)

La atención cumple así las mismas funciones que generalmente atribuimos a las enseñanzas budistas sobre la atención, porque la atención es:

- 1. La llave que automáticamente abre lo que está oculto al conocimiento del espíritu (Conciencia) y por lo tanto el punto de partida.**
- 2. La herramienta infalible para moldear la Mente y por lo tanto el punto pivotal del crecimiento espiritual.**
- 3. El símbolo de la liberación lograda del espíritu (Conciencia) y por lo tanto la cima y el punto final.**

La atención⁴, tan alabada y capaz de tan altos resultados, no es de ninguna manera un estado mental místico comprensible y accesible solo para unos pocos elegidos. Más bien, la atención en su forma más elemental es una de las funciones básicas de la Conciencia, sin la cual no hay percepción de objeto alguno. Si ocurre cualquier estímulo externo o interno suficientemente fuerte, la atención se despierta, inicialmente en su forma más simple, como la atención inicial, el primer giro de la mente hacia el objeto. Al hacerlo, la Conciencia rompe el lento y oscuro flujo del inconsciente, un proceso que ocurre innumerables veces cada segundo durante la vigilia. Esta función inicial de la atención como primera respuesta a los estímulos es todavía un proceso muy

2 Satipatthana (en pali)

3 Dipl.Ing. Roman Mandys (sucesor espiritual del linaje de Gampopa y los Kagyus)

4 Estas 3 reglas de atención que todos deberíamos memorizar

primitivo, pero es de crucial importancia como la primera separación de la Conciencia de su base subconsciente.

(1)

Esta atención inicial solo proporcionará una imagen muy general y aún muy poco clara del objeto. Si hay un mayor interés en el objeto o su influencia en los órganos sensoriales es suficientemente fuerte, una atención más aguda se dirigirá a los detalles del objeto. Se ocupará no solo de las diversas características del objeto, sino también de su relación con el sujeto cognoscente. Esto permite una clasificación comparativa de la percepción en experiencias previas (asociación). Esto representa una fase importante en el desarrollo mental y también muestra, en relación con percepciones anteriores, la estrecha conexión entre la atención y la memoria, a las que en Pali (el idioma de los textos budistas) se las denomina con el término "sati". Sin el poder de la memoria, la atención solo percibiría hechos aislados y desconectados, como ocurre en gran medida con las percepciones de los animales. Sin embargo, la relación-ego de la percepción que ocurre en este nivel y las falsas asociaciones pueden resultar en fuentes graves de error en el conocimiento (ver también advertencias al concentrarse). El pensamiento asociativo da como resultado otro paso importante en el desarrollo mental, a saber, la síntesis de experiencias individuales (generalización), es decir, la capacidad de pensar de manera abstracta.

(2)

Para los fines de nuestra discusión, incluimos esta fase en la segunda etapa del desarrollo de la Conciencia provocada por el desarrollo de la atención. Así, hemos identificado cuatro características distintivas de esta segunda etapa: un conocimiento más preciso del objeto (aumento del conocimiento de detalles), una relación más estrecha con el sujeto (subjetivación de la experiencia), pensamiento asociativo y abstracto. La gran mayoría de la vida espiritual de la humanidad actual tiene lugar en este segundo nivel de atención más desarrollada; Cubre un área amplia: comenzando con cada observación precisa, el compromiso atento con cualquier trabajo, hasta el refinamiento de la atención en los métodos críticos de la investigación científica. Sin embargo, las imágenes de percepción que se presentan en este nivel suelen estar aún estrechamente vinculadas con todo tipo de prejuicios del sentimiento y el pensamiento, con falsas asociaciones, ingredientes no relacionados y, sobre todo, con la causa principal de todo engaño: la suposición de algo sustancial o algo egoísta en los seres vivos. Debido

a todos estos factores, la confiabilidad incluso de las percepciones y juicios más simples a veces se ve severamente afectada. La mayoría de las personas que se han quedado sin las enseñanzas de Buda o que no las aplican a su vida cotidiana y pensamiento permanecen en esta etapa del desarrollo de la atención.

(3)

Con la siguiente etapa de desarrollo entramos en el área real de la "atención correcta" en el sentido budista. La atención se describe aquí como "correcta" porque mantiene la mente libre de influencias distorsionadoras; porque es la base y componente del conocimiento correcto; porque enseña a las personas a hacer "lo correcto" de la manera correcta; y porque sirve al objetivo correcto establecido por Buda: la eliminación del sufrimiento a través del conocimiento correcto de la realidad y la superación de toda injusticia dentro de uno mismo, que tiene sus raíces en la codicia, el odio y la locura. Si las percepciones y los pensamientos se registran y examinan con la atención adecuada tan pronto como surgen, ofrecen material empírico cuidadosamente revisado y una materia prima para el pensamiento que no está mezclada con prejuicios, lo que significa que las decisiones prácticas y morales de las personas, así como sus juicios mentales, adquieren un grado de confiabilidad incomparablemente mayor. Sobre todo, tales imágenes de realidad examinadas sobriamente y no distorsionadas formarán una base más confiable para la principal meditación budista:

La contemplación de todos los procesos de la existencia como cambiantes, insatisfactorios e insustanciales.

Por supuesto, un uso tan intensivo de la "atención correcta" no parecerá "cercano" o "familiar" para una mente no entrenada, ya que solo se ha practicado con demasiada poca frecuencia. Pero a través del camino mostrado por el método Satipatthāna puede convertirse en algo cercano y familiar, ya que, como hemos demostrado, está arraigado en algo tan cercano y familiar. Porque esta "atención correcta" básicamente cumple las mismas funciones que en los dos niveles anteriores de desarrollo, aunque más elevadas.

(4)

El progreso intelectual se ha comparado correctamente con un movimiento en espiral, es decir, las situaciones básicas se repiten en diferentes niveles. Las funciones básicas comunes de los diferentes

niveles de atención son el desencadenamiento de un nivel cada vez más alto de claridad e intensidad de la Conciencia, así como la adquisición de un conocimiento de la realidad cada vez más libre de fuentes de error. Hemos seguido brevemente esta línea de desarrollo anteriormente: en su ascenso desde el inconsciente hasta el consciente; desde la primera impresión fugaz de la Conciencia hasta una idea más clara del objeto; desde una percepción aún incompleta y nublada por la voluntad y el prejuicio hasta una imagen clara y sin adulterar de la realidad. Hemos visto aquí cómo es particularmente la atención aumentada y agudizada, que, por supuesto apoyada por otros factores, conduce al nivel superior de desarrollo: a una creciente iluminación de la conciencia y un aumento de la Conciencia.

Si el espíritu humano (Conciencia) quiere salir de su presente crisis y desea avanzar más en la dirección de su desarrollo inherente, debe ingresar una vez más en este camino a través de la puerta real de la atención.

CONOCIMIENTO CLAVE: CLARIDAD EN TÉRMINOS Y DEFINICIONES

Existen algunos términos o definiciones importantes que aparecen por todas partes en libros, conferencias, medios, etc., y que se utilizan de manera más o menos arbitraria (con gusto). Aquí hay 33 definiciones o explicaciones tal y como son generalmente comprendidas (o deberían serlo) por los sistemas de desarrollo espiritual y sus exponentes. En las traducciones del tibetano, sánscrito o pali, "mente" a menudo se traduce como "espíritu, Conciencia, intelecto, sentido interno o incluso como disposición mental", lo que puede conducir a suposiciones erróneas y, en consecuencia, a enseñanzas incorrectas para discípulos avanzados. Sin embargo, las técnicas superiores de concentración del yoga les darán a conocer su significado y su importancia reales. Y para el lector: todo se vuelve más y más claro con la práctica correcta. Se podrían escribir extensos tratados o libros sobre cada término o concepto, por lo que aquí solo se dan las características esenciales y fáciles de captar. .

Las definiciones se agrupan de la siguiente manera:

- A) "COSAS" O ENTIDADES NO MATERIALES EN LA NATURALEZA HUMANA
- B) CONCEPTOS RELACIONADOS CON ESTADOS MENTALES O CAPACIDADES DE LA CONCIENCIA

General: En los sistemas de desarrollo espiritual, la NATURALEZA es todo lo que NO fue creado por el ser humano.

Toda persona que ha alcanzado la "perfección espiritual" o el "despertar perfecto" es considerada en este libro como un Buda o un maestro espiritual (bodhisattva), sin importar qué sistema o métodos haya aplicado. En la mayoría de los casos, "Buda" se refiere al Buda histórico.

A) "COSAS" O ENTIDADES NO MATERIALES EN LA NATURALEZA HUMANA

1. Conciencia (chaitanya, pali viññāṇa) como "SuperConciencia" es una "cualidad" trascendente y suprema de la realidad misma y es la esencia viviente del universo. Está compuesta de "luz clara" y permea todo el cosmos. Es "inmaterial" y no es una función resultante de las percepciones sensoriales. La función primaria de la Conciencia en el ser humano es la percepción como un "observador o vidente absoluto" (purusha) no involucrado y, por lo tanto, es la base elemental de la atención plena y de la vida misma. La Conciencia no piensa. La conciencia es intocable, indestructible y eterna, también conocida como el diamante o vajra, y su luz es omnipenetrante y varía de "áspera a suave". La "Conciencia cósmica" es ilimitada y el universo es una "cosa" dentro de ella. La "Conciencia personal" en el hombre aparece con una funcionalidad triple: superConciencia, Conciencia cotidiana y subconsciente. La vacuidad no es la Conciencia, pero despliega su verdadera naturaleza. Liberada de los límites de la "más preciosa" personalidad, revela sus secretos, sus habilidades o poderes, que se describen mejor en las 5 grandes sabidurías. La **Conciencia en su desnudez** significa que ya no hay ninguna onda perturbadora en la mente: pura objetividad, pura concentración. Leer más en un capítulo especial.

2. Inteligencia proviene del observador y la memoria; interactúan fuera del tiempo y el espacio. El nivel de inteligencia depende de las capas oscurecedoras de la personalidad (de embotada/estúpida a omnisciente) y puede trascender hacia el intelecto sobrenatural, que puede desarrollarse desde cero en unos 200 pasos o niveles. Los yoguis saben que la inteligencia real es el resultado de la interacción con un objeto específico entre el observador, la memoria, la razón y el determinante como componentes separados.

3. La mente (órgano pensante) está compuesta de una materia ("sustancia") muy sutil y se denomina chitta, mientras que manas es la mente en acción, a veces entendida como razón. Ninguna de las dos es autoiluminante; funcionan como un reflector de todas las percepciones internas y externas y es inherentemente lisa como un espejo. La mente no puede observar ni vigilar, solo reproducir. La mente es el "centro de mando" y la personalidad la ha "secuestrado", distorsionando así las realidades o creando nuevas, y es la causa de todos los errores. La Conciencia, la mente y los indriyas construyen el centro de la vida. Cuando el Uno (observador) se ha reconocido a sí mismo en la mente lisa como un espejo, la mente puede ser desechada. La concentración

apunta al chitta; leer más en un capítulo especial.

4. La Conciencia diurna está condicionada reflexivamente por las percepciones sensoriales y sus "representaciones" (ver objetos mentales) combinadas con retroalimentación cognitiva, también denominadas "skandhas" (grupos de existencia) que construyen el yo ilusorio. Por eso la neurociencia cree erróneamente que la Conciencia es un resultado condicional. Ver más abajo "objetos mentales".

5. La "mente siempre activa" o manas a menudo se llama la "Conciencia pensante"; de ahí la expresión "hay que domar la mente".

6. Objetos mentales (vrittis) o objetos de la mente son los objetos en forma de onda o "imágenes" en el chitta de la mente (como pensamientos, impresiones sensoriales, imaginaciones, impulsos); constituyen la Conciencia pensante, razón por la cual el ser humano es cada minuto o segundo algo diferente e influenciado. Los objetos mentales tienen una relación directa con el karma.

7. Samskaras son impresiones sensoriales almacenadas en la memoria y el subconsciente que surgen después incontrolablemente; los samskaras pueden formar atavismos.

8. Espíritu significa mente y Conciencia en uno, pero no son lo mismo; a menudo ambos se traducen o usan como "espíritu".

9. Los pensamientos son "paquetes de energía con valencia" psicofísicos y no son generados por la mente, sino por la personalidad y el subconsciente o por voluntad. Por lo general, distorsionan o destruyen la objetividad y también forman otras realidades (falsas). Los yoguis consideran el pensamiento como una enfermedad que debe eliminarse. La energía de cualquier objeto mental, especialmente los pensamientos, causa el karma individual, ya que están anclados al ego. El flujo de pensamientos construye una "cadena kármica" interminable, vista también como el cuerpo mental de una persona, y los cuerpos mentales de todos los seres humanos mantienen una esfera mental invisible alrededor de este planeta donde la gente permanece atrapada.

10. Indriyas son los órganos sensoriales sutiles que traducen o transforman las percepciones analógicas en imágenes u ondas en la mente. Pueden desprenderse y moverse por el espacio.

11. Sentido interno generalmente se refiere a la funcionalidad combinada de percibir, pensar, reconocer y recordar; en yoga, Antahkarna.

12. Subconsciente es un contenedor cuyos contenidos energéticos eluden la Conciencia, pero sin embargo ejercen una influencia decisiva en todas partes. Estos contenidos incluyen atavismos, samskaras, emociones, impulsos y reflejos; su crecimiento y capas son causados

por los samskaras. Carece de inteligencia y luz, y apesta; también crea realidades "falsas". Todos los puntos de vista y opiniones sobre hechos o abstracciones están determinados por su contenido (la psicología moderna lo confirma). Si se considera la Conciencia cognitiva, la mente consciente y el subconsciente como una unidad, el subconsciente en la humanidad actualmente representa más del 80%.

13. Personalidad (o Ego) es la autoConciencia diferenciada de una persona. Es una entidad psíquica, ilusoria, materialmente indetectable y está en constante cambio debido a los factores subconscientes. Es la razón principal por la que la humanidad debe someterse a todo el proceso liberador. La personalidad es una autoproducción de cada persona (ver capítulo relacionado) y ha ocupado todas las posiciones importantes; es el pequeño "yo" (falso) y es el enemigo de todo desarrollo espiritual, que tiende trampas y resiste todos los procesos para dominarla.

14. Vacuidad (shunyata, vacío) o vaciedad no es la nada, sino el reino ilimitado del espacio y la energía donde no existen fenómenos. La negra nada del espacio es "algo" y la base de las ondas (vibraciones, frecuencias). La vacuidad es la única "cosa" inmutable y "estable". El universo es una "cosa" dentro de ella. La vacuidad y la Conciencia son una; lo Absoluto (purusha) forma más "capas" dentro de la vacuidad. En la "negra nada" la luz del Dharmakaya está "oculta" y está en todas partes. La vacuidad en la Conciencia es la ausencia de todos los factores perturbadores de la personalidad, produce el reconocimiento objetivo de todas las realidades, incl. la realidad última, y resulta en un grado muy alto de tensión interior y flujo sanguíneo en el cerebro.

15. La fuerza vital (prana) es la energía invisible que fluye a través de 72.000 u 84.000 canales sutiles (nadis) y se condensa en centros (7 chakras), que forman el **cuerpo pránico** humano. Esta fuerza "invisible" equivale a la **"electro-vitalidad"** de las membranas celulares. Sin prana no hay vida, y la mente y los pensamientos se alimentan de prana. El **prana** se "carga" mediante la respiración, tomada del reservorio cósmico ilimitado, y se extrae circunstanciadamente de los alimentos. La fuerza electromagnética es el prana contenido en la materia. El **prana** (pranic body), como "entidad importante", es desconocido para la ciencia biológica, médica y psicológica. El prana y la consciencia son mutua-mente dependientes en un ser vivo. **El prana retenido (almacenado) y su tensión** en el cuerpo determinan la jerarquía espiritual de una persona y su nivel intelectual. El dominio del prana y la concentración conducen a la perfección espiritual y a poderes mágico-místicos.

16. Atman según el yoga y el hinduismo, el Atman es el alma inmortal

(superior) del ser humano; sin él, no hay bodhisattva ni experiencia del Nirvana. Los budistas más acérrimos y dogmáticos lo niegan a pesar de renacer; así que descúbrelo tú mismo.

B) CONCEPTOS RELACIONADOS CON ESTADOS MENTALES O CAPACIDADES DE LA CONCIENCIA

(P = proceso, R = resultado/estado, P+R = ambos simultáneamente)

17. Percepción (P) es reconocimiento, comprensión, Conciencia, atención plena en uno, un requisito previo para la asociación y la abstracción. La percepción es la función fundamental de la Conciencia y es la primera manifestación de lo Absoluto, también conocida como "observador, vidente o purusha" (sánscrito), y es necesaria para el retorno al Nirvana.

18. Concentración (P) es el enfoque en un objeto o una cualidad. Existen diferentes formas y niveles, pero todas deben causar una transformación y aumentar el conocimiento profundo mediante un creciente poder de discriminación. Una buena concentración necesita ausencia de distracción y tiene muchos efectos prácticos como almacenar energía psíquica, aumentar la tensión interior, borrar samskaras, disolver el atavismo, derribar muros internos tamásicos, desgarrar todos los apegos, transformar la estructura interna y disolver el tamas tóxico, construir un efecto rotor, desarrollar poderes mágico-místicos, crear una mente como un espejo (dhyana, samadhi) y, por último, salir del universo (Nirvana). Al aplicar la "concentración analítica" sobre cualquier cosa, el objeto revela su secreto.

19. Meditación (P), como la meditación budista estándar, en general es buena para calmar emociones, el caos mental o la hiperactividad mental, y no más. Solo en combinación con la atención plena practicada diariamente es desarrollable hacia una "Conciencia superior".

20. Atención (P), como un enfoque breve en una actividad o percepción sensorial para lograr una comprensión o un efecto de aprendizaje, desencadenada por un estímulo.

21. Atención plena (Mindfulness) (P), como un esfuerzo sostenido para observar eventos externos o internos para reconocer mejor los detalles y entender una situación; por lo tanto, una atención extendida cuya intensidad o duración influye en la capacidad de observar y discriminar. La autoobservación o introspección es quizás el término mejor para la atención plena en el sentido de Buda. La verdadera atención plena reconoce de antemano lo que está sucediendo o pretendiendo interna-

mente.

22. Alerta, Vigilia (R), como un cierto grado de capacidad cognitiva resultante de la eliminación o reducción de distracciones, de factores perturbadores como pensamientos, emociones, impulsos y pasividad física, mental y espiritual. La supresión de la personalidad determina la vigilia. La vigilia determina el grado de atención plena; ambas son importantes para la introspección y son mutuamente dependientes.

23. Despertar (P), Despierto (R) es un proceso o resultado "que debería ser" en la práctica "correcta" de la atención plena (satipatt-hana).

24. Conciencia (Awareness) (P) es la comprensión momentánea de lo que uno está haciendo, pensando, sintiendo o anticipando actualmente. La Conciencia y la atención plena son gemelas. La atención plena, la vigilia y la Conciencia a menudo se confunden.

25. Claridad de conocimiento (P+R) es la retroalimentación de las comprensiones cognitivas, que permite la intervención o la comprensión de objetos, procesos y conceptos abstractos. La claridad de conocimiento es el resultado de la atención plena y la atención. La claridad siempre surge desde dentro y "está ahí de repente". ¡No se puede adquirir leyendo!

26. Intelecto trascendental (sobrenatural) (P) es la capacidad nunca reposante de la atención plena vigilante para combinar todos los factores anteriores de tal manera que las realidades sean reconocidas "tal como son", y cada objeto o proceso revele su secreto respectivamente debe revelarlo, también llamado el Ojo de Buda. Esto permite al observador interno lograr una percepción de la realidad última, cristalina y clara de todo y de sí mismo.

27. Sabiduría (P+R) como el reconocimiento y la comprensión de un estado, situación o proceso, por el cual todas las realidades relevantes están disponibles para el observador interno, independientes o fuera del tiempo y el espacio, permitiendo así un juicio impecable (infalibilidad). Esto presupone una mente lisa o una vacuidad interior, donde todos los factores de influencia personal son eliminados (ver arriba, Vacuidad).

28. Tathata (Así-es, Talidad) (P) es un estado de ser consciente de la realidad verdadera y/o última; ver Conciencia (awareness) y Conciencia (consciousness), a veces usado para explicar el dharmakaya.

29. Darse cuenta (P), ver atención y atención plena.

30. Ser consciente de sí mismo, tener autoConciencia, es, en sentido budista, un término que engloba todas las definiciones anteriores declaradas con P+R. Darse cuenta después del hecho es atávico, condicionado mecánicamente y carente de inteligencia.

31. Iluminación (R): Generalmente es un resultado mental o espiritual (retroalimentación) basado en percepciones externas o internas. Como término flexible, se usa para: a) momentos puntuales y b) como un estado permanente. En el primer caso, suele referirse al momento de "¡eureka!", cuando uno comprende una situación o un proceso específico. En el segundo, desde una perspectiva física, es una tensión interna suprema del cuerpo prana que hace que las membranas celulares oscilen y brillen, lo cual requiere un esfuerzo yóguico riguroso y que el adepto debe ocultar. En un sentido espiritual, es el estado de Dharmakaya, la consciencia (cuerpo) trascendente de luz pura, combinada con todas las facultades espirituales como la omnisciencia y la omnipotencia. Alcanzar la siguiente etapa superior hacia la plena consciencia también puede denominarse "iluminación", como una realización de cierto nivel espiritual.

32. Nirvana (R) es la extinción completa de todos los deseos, anhelos y apegos, resultante del cese de todos los impulsos internos y la sed de vida, así como la destrucción de todos los cimientos para el renacimiento. La unión o identificación con el origen de todo ser y la luz de lo Absoluto es un resultado adicional. A través de la iluminación del subconsciente con la luz y el fuego de la SuperConciencia, la Conciencia condicionada deja de existir. Incluso el más leve anhelo de vida, como el experimentado por los dioses azules sin forma, ya no existe. El "pequeño yo" se fusiona en la "cualidad de la Conciencia" pura, radiante y clara, ilimitada, inviolable e indestructible con todos sus atributos, en la "Gran Libertad", inimaginable para la gente común. El Nirvana ciertamente no es lo que se presenta a los cristianos como salvación.

33. Paranirvana (R) es el estado de verdadera liberación, que se completa con el último aliento del yogui o místico que también ha alcanzado los niveles más altos.

INSPIRACIONES PARA LA VIGILANCIA

1. Según Lama Karma Smdhon Paul y Lama Lobzang Mingyur Dorje

La vigilia es el camino a la inmortalidad; la indiferencia es el camino a la muerte. Quienes están despiertos no mueren; quienes están descuidados son como si ya hubieran muerto.

Los sabios, quienes han comprendido la eficacia de la vigilia, se regocijan en ella y se sienten atraídos a las esferas de actividad que ocupan a los Nobles.

Estos sabios, siempre meditativos, siempre esforzándose, alcanzan la incomparable seguridad del Nirvana.

La gloria de quien está despierto, quien se ha despertado y está siempre alerta, quien realiza acciones intachables y actúa con la debida consideración, quien se modera y lleva una vida recta, aumenta continuamente.

Que tal persona, despertando a la vigilia mediante el autocontrol y la autosubjugación, se convierta en una isla que ninguna inundación pueda anegar.

2. El Buda, del Dhammapada, vv. 21-25, 28-29 (basado en la traducción de N. K. Bhagwat).

Como un hombre de discernimiento, de pie sobre una eminencia rocosa, observa a los que están abajo y en apuros, así el sabio, quien con su vigilia ha puesto en fuga su ignorancia, contempla a la humanidad sufriente desde las Alturas de la Sabiduría que ha alcanzado.

Vigilante entre los desatentos, vigilante entre los dormidos, el sabio olvida lo que está por delante, como un corcel que deja atrás a un caballo de menor fuerza.

EL YOGA EN EL BUDISMO TIBETANO

El 'Yoga de Conocer la Conciencia en su Desnudez' es Jñāna Yoga en su forma más pura. Así, a diferencia de los muchos y complejos, y a menudo peligrosos, yogas que dependen de respiraciones y meditaciones ordinarias, puede practicarse con seguridad sin un gurú, siempre que el practicante lleve una vida normal y bien regulada. El mismo Padmasambhava fue un verdadero adepto del yoga, lo que significa que todas las tradiciones tibetanas que dependen de él son tradiciones de yoga mezcladas con las enseñanzas y la filosofía de Buda.

Un gurú vivo es, no obstante, deseable, no solo para resolver los muchos problemas yóguicos que seguramente surgirán, sino principalmente para salvaguardar a uno del error y para supervisar personalmente su progreso. Aún así, si un gurú de confianza no está disponible, el yogui no debe dudar en proceder solo, recordando siempre el aforismo: 'Cuando el discípulo está listo, el maestro aparecerá'. Aquellos más aptos para beneficiarse de este yoga son, consecuentemente, yoguis que han ido más allá, ya sea en esta o en alguna vida anterior, de las prácticas yóguicas preliminares.

El autor de nuestro tratado, ya sea Padma-Sambhava o alguna persona desconocida, fue, como sugiere la evidencia interna, un adepto del yoga con una percepción de la Realidad poco común. No hay, sin embargo, evidencia sólida disponible actualmente que tienda a desacreditar que el Gran Gurú mismo lo escribiera como resultado directo de su propia realización. Sus concisas enseñanzas perceptivas deben ser meditadas una por una, con paciencia ilimitada y exhaustivamente. De lo contrario, el único resultado será una comprensión intelectual de las mismas. Este yoga es, por lo tanto, propenso a tener poco o ningún atractivo para aquellos de quienes se ha dicho: 'Es tan fácil enseñarles filosofía como comer natillas con una cuchara'. Tampoco es probable que atraiga la atención de quienes se esfuerzan por riquezas mundanas, comodidad y fama, más que por la Libertad. Un tratado como este, que pretende ser la mismísima quintaesencia del Mahāyāna expuesta en pocas palabras, no puede sino estar dirigido a aquellos que ya poseen esa profunda visión que es el fruto de la Conciencia disciplinada.

La meta de este yoga es el logro del Nirvāna, o del despertar completo del Sangsāra, simultáneamente con lo cual llega la Realización

Suprema de que tanto el Nirvāna como el Sangsāra son eterna e indistinguiblemente uno. Y esto constituye la Gran Liberación. Siendo el Nirvāna eternamente la base de toda existencia, su logro depende del proceso yóguico de transmutar la Conciencia mundana en Conciencia Supramundana, cuyo éxito equivale a ganar la piedra filosofal de los alquimistas medievales, o a dominar su enseñanza oculta sobre la transmutación del metal base en oro. El proceso es normalmente triple. En primer lugar, a través del estudio y la investigación, surge la comprensión intelectual de la Sabiduría Divina. En segundo lugar, el aspirante avanza hacia la visión intuitiva. En tercer lugar, se encuentra cara a cara con la Desnudez.

Ayudará y alentará al practicante tener ante sí, para estudio comparativo aquí, un breve esbozo de este mismo sistema de Jñāna Yoga desde el punto de vista Brahmánico, tal como fue expuesto por un Maestro recientemente fallecido del mismo, el difunto Mahārshi de Tiruvannamalai:

La indagación correcta (sánscrito vichāra) es el único método eficaz para tranquilizar la Conciencia. Aunque la Conciencia pueda ser controlada y mantenida bajo control por otros medios, como, por ejemplo, la regulación de la respiración (sánscrito prānāyāma), invariablemente rebota una y otra vez. Mientras la respiración está contenida, la Conciencia permanece tranquila, pero en el momento en que se relaja la contención, la Conciencia se exalta y es agitada por sus tendencias inherentes (sánscrito vāsanās) resultantes de acciones pasadas (sánscrito karma).

Tanto la Conciencia como la fuerza vital (prāna, en sánscrito) tienen un origen común. Los pensamientos son las manifestaciones de la Mente. El pensamiento 'yo' es el pensamiento raíz que surge primero de la Conciencia, y esto es el ego (ahamkāra, en sánscrito). El prāna también surge de la misma fuente que el ego. Por lo tanto, cuando se controla el prāna, la Mente también se controla; y cuando se controla la Mente, la respiración se vuelve controlable. Se considera que el aliento (o prāna) es la expresión grosera o el índice (sthūla, en sánscrito) de la Conciencia. Durante la vida, la Conciencia mantiene el prāna dentro del cuerpo, y en el momento de la muerte, la Conciencia y el prāna abandonan el cuerpo simultáneamente (para más información, consulte el „Bardo Thödol“ de Padmasambhava).

El prānāyāma puede ayudar a controlar, pero no a aniquilar, el proceso del pensamiento. Del mismo modo, la meditación en una forma (mūrti-dhyānam), la repetición de una fórmula (mantra-japam, en sánscrito),

acompañadas de una discriminación alimentaria, no son más que pasos intermedios hacia el control de la Conciencia. La concentración de la Conciencia se fija en un solo objeto mediante mūr̥ti-dhyānam o mantrajapam, igual que el inquieto tronco de un elefante al que se le da una cadena para sostener permanece quieto y no intenta agarrar ningún otro objeto. Cada pensamiento por sí mismo es extremadamente débil, porque la Conciencia se distrae con innumerables y siempre cambiantes pensamientos (olas en la Mente). Cuanto más se restringen los pensamientos, más se concentra la Conciencia (observa mejor) y, en consecuencia, gana fuerza y poder. El éxito está asegurado si la Mente se entrena en ātmāvichāra [o la indagación correcta en la Realidad].

De todas las disciplinas, la discriminación alimentaria, es decir, consumir solo alimentos sāt̥vicos [o puros, vegetarianos], y en cantidades moderadas, es la más importante. Por medio de esto, la Mente y la Conciencia se vuelven más y más sāt̥vicas [o puras], y el ātmāvichāra más y más efectivo. Innumerables vāsanās, o tendencias causadas por karmas pasados, residen en la Mente. Estas se han acumulado, desde tiempos inmemoriales, durante innumerables vidas pasadas. Como olas sobre el océano, surgen en la Mente, una tras otra. A medida que se progresa en swarūpa-dhyāna [o meditación en la Verdad, o lo Real], estas vāsanās son suprimidas y desaparecen, por muy antiguas y profundas que sean. Uno debe volverse firme y estable en swarūpa-dhyāna y no dejar espacio a ninguna duda sobre si todas las vāsanās acumuladas pueden ser extinguidas alguna vez y la Conciencia puede ser transmutada en Ātmā-Swarūpam [o la Verdad Última, o la Esoidad]...

Mientras las vāsanās se adhieran a la Mente, uno debe proseguir la búsqueda de '¿Quién soy yo?'. Continuando en esta búsqueda, uno debe suprimir cada pensamiento tan pronto como surja en la Mente. La libertad de toda atracción hacia cualquier cosa externa se llama Vairāgyam, o desapego; y aferrarse inquebrantablemente a Ātmā-Swarūpam es Jñānam, o Sabiduría, es decir, la verdadera comprensión. Tanto Vairāgyam como Jñānam conducen en última instancia a la misma meta. El yogui debe reconocer que hay aspectos de la Mente tan innumerables como lo son los diversos modos de su manifestación, no solo en las criaturas humanas y subhumanas de la Tierra, sino en todos los demás seres sintientes a lo largo del Sangsāra. No debe considerar el Universo, a la manera de la teología cristiana, como centrado en el hombre, sino en la Conciencia. El Abhidharma hace cuatro clasificaciones generales de los estados de Conciencia causados por la Mente:

- (1) Conciencia manifestada a través de la sensualidad animal (Kāma-vicāra, en sánscrito);
- (2) Conciencia manifestada a través de organismos o formas vivientes (rūpa-vicāra);
- (3) Conciencia manifestada independientemente de la forma (arūpa-vicāra); y (4) Conciencia en su condición primordial, no modificada y desnuda (lokottara-vicāra).

La Conciencia es además divisible de acuerdo con sus manifestaciones sangsáricas. O podemos decir que hay dos aspectos principales de la Conciencia, el sangsárico y el nirvánico; la Conciencia per se, o la conciencia no modificada (chit), trasciende ambos. Mientras haya una Conciencia manifestada sangsáricamente, hay sufrimiento, pues el sufrimiento es inherente a lo transitorio, a la ilusión, a la Ignorancia (Avidyā). No es hasta que se trasciende la Conciencia sangsárica que puede haber un fin del sufrimiento. Todas las cosas, formas corporales, sensaciones, percepciones, conceptos, diferenciación subjetiva, Conciencia y Mente, en sus aspectos sangsáricos, son irreales en el sentido de que son meramente reflejos ilusorios de la Realidad, como lo Uno en lo Múltiple. La luz de la luna no es verdaderamente luz de luna, es solo un reflejo de la luz solar; parece ilusoriamente ser lo que no es, y de esa manera es irreal. Del mismo modo, todas las cosas sangsáricas parecen ser reales, como imágenes vistas reflejadas en la superficie tranquila de un estanque. Si uno ha de conocer lo Real, y no sus pálidos reflejos ilusorios, debe alcanzar lo Real; si uno busca la fuente de la luz del Sol mismo, no se encuentra en la Luna. Asimismo, la Una Conciencia, o la Conciencia Última en su primordialidad, solo puede ser conocida por sí misma, no por sus manifestaciones sangsáricas. (Véase también más en el capítulo „¿Qué es la Conciencia?“.)

En palabras de Plotino, ‘No busques ver este principio con la ayuda de cosas externas; de lo contrario, en lugar de verlo a Él mismo, no verás más que su imagen’. Así, el objetivo esencial del yogui es la comprensión yóguica de su propio aspecto microcósmico de la Conciencia, para que la Conciencia pueda ser realizada en su verdadero estado. Al hablar de este proceso, el Profesor D. T. Suzuki, la eminente autoridad en Budismo Zen, con el cual nuestro presente ‘Yoga de Conocer la Conciencia en su Desnudez’ tiene mucho en común, lo describe como ver la [Una] Conciencia dentro de la naturaleza interna del propio ser, de acuerdo con las enseñanzas de Bodhidharma, el Fundador del Budismo Zen, conocido en Japón como Daruma.¹ Como nuestro texto enfatiza, la Conciencia Microcósmica es inseparable de la Conciencia

Macrocósmica, siendo ambas de la Única Esencia de la Conciencia Supramundana. **'Ni la propia Conciencia de uno es separable de otras Conciencias'**. Todo el objetivo del yogui es unir el aspecto microcósmico de la Conciencia, que brilla innatamente, aunque oculta bajo las densas nieblas de la Ignorancia, con su fuente parental, la Conciencia macrocósmica, y así alcanzar la trascendencia sobre todas las dualidades y todas las apariencias ilusorias, los constituyentes del Sangsāra (Samsaro).

Plotino describe el proceso así: Debemos, por lo tanto, meditar sobre la Conciencia en su aspecto más divino para descubrir la naturaleza del intelecto. Así es como podemos proceder: del hombre, esto es, de ti mismo, despoja el cuerpo; luego deja de lado ese sutil poder que da forma al cuerpo; entonces sepárate de la sensualidad, el anhelo y la ira, y de cada una de las pasiones inferiores que te inclinan hacia las cosas mundanas. Lo que permanece después en la Conciencia es lo que llamamos la 'imagen de la inteligencia', que emana de la Conciencia, como del poderoso orbe del Sol emana la esfera circundante de luminosidad. Por encima del intelecto, nos encontraremos con Aquello que es llamado la 'naturaleza del Bien'. El Bien, que es trascendente sobre lo Bello, es la fuente y la esencialidad de lo Bello. El hombre debe amalgamarse con el principio que posee innatamente. Entonces, de la multiplicidad que era, se habrá convertido en uno. En consecuencia, es mediante la profunda meditación introspectiva, y no por medios puramente intelectuales, que este yoga, como el Budismo mismo, puede ser comprendido. En palabras del Buda, 'Sin conocimiento no hay meditación; sin meditación no hay conocimiento. Quien tiene tanto conocimiento como meditación está cerca del Nirvāna.'

ACERCA DEL GURU PADMASAMBHAVA



Prologo del autor

Si alguien lee esto aquí, seguramente obtendrá la impresión y convicción de que las enseñanzas de Padmasambhava se basan en el Yoga, los Yogas de distinción y de concentración. La conexión directa del Yoga con las enseñanzas centrales de Buda no ha sido probada: Padmasambhava no enseñó la importancia y práctica otorgadas en el Maha-Satipatthana-Sutra, sino que utilizó las percepciones de Buda como base filosófica para sus enseñanzas en el Tantrismo y otros Yogas, más tarde llamados Vajrayana, los cuales fueron su enfoque principal. Desafortunadamente, muchos escritos se perdieron en el gran incendio de la universidad de Nalanda (1193). De interés adicional es el conocimiento del primer editor, Phadampa Sangay, de que él conocía las enseñanzas del Señor Krishna (el Buda antes de Buda, aprox. 3100 a.C.) en el Bhagavad Gita. El término "UNO" debe entenderse aquí como el observador (purusha) en la Conciencia como la realidad suprema, última o como el VERDADERO YO. La conclusión del siguiente tratado (y del libro) es que

PADMASAMBHAVA FUE UN YOGUI

y que las enseñanzas de yoga fueron capturadas por los budistas e integradas en sus enseñanzas como contrapartida a la religión Bön, largamente establecida en el Tíbet.

Regresamos al texto original del libro:

Como su biografía ha mostrado, Padma-Sambhava pasó muchos años como discípulo bajo varios maestros sabios en India, Birmania, Afganistán, Nepal y otras tierras. Practicó los diferentes yogas. Habiendo vivido en India en una época en que India estaba aún comparativamente libre de influencias extranjeras disruptivas y la buena vida era la del filósofo, pudo recolectar, como una abeja, el néctar de las más raras flores en el vasto jardín de investigación filosófica y psíquica de Oriente. Y aquí, en este tratado yóguico, nos ha transmitido los resultados, que son, intrínsecamente, de más valor que todo el oro y las gemas preciosas del mundo.

Así como Bodhidharma, el vigésimo octavo de los Patriarcas Budistas, fue el gran maestro pionero de la Escuela Dhyāna de Budismo para el pueblo de China, adonde llegó por mar desde India arribando a Cantón en el 527 d.C. y dio dirección a las influencias espirituales esclarecedoras que hicieron del Budismo una parte integral de la cultura china, así fue Padma-Sambhava el gran maestro pionero de la Escuela Tántrica de Budismo para el pueblo del Tíbet, adonde llegó desde India en el 747 d.C., por invitación del Rey Tibetano, y, bajo patrocinio real, hizo del Tíbet un país budista. Ambos maestros enseñaron que la Recta Meditación es el medio indispensable para alcanzar la Meta del Sendero Nirvánico de Buda. En consecuencia, Bodhidharma fundó la Escuela de Meditación (Sct. Dhyāna) en China conocida como Ch'an, de donde surgió la Escuela Zen de Japón; y Padmasambhava fundó en el Tíbet la Escuela Nyingma, cuyas enseñanzas más esotéricas se exponen en el Sistema Ādi-Yoga, conocido de otro modo como la Doctrina de la Gran Perfección (Tib. Rdzogs-Ch'en), de donde surgió la Rama Occidental de la Secta Esotérica China conocida como la Secta Esotérica Tibetana (Chino, Tsang Mi Tsung) o la División del Loto (Chino Lien Hua Pu). Aunque la Rama Oriental de esta Secta surgió en China independientemente de la influencia personal directa de Padma-Sambhava, fue inspirada por la misma Escuela Yogāchāra de India que inspiró sus enseñanzas en el Tíbet, y sus fundadores, Vajrabodhi y Amoghavajra, que llegaron juntos a China en el 719 d.C., habían sido sus compañeros de estudio en Bengala.

Nuestro presente tratado, atribuido a Padma-Sambhava, que expone el método de realizar la Gran Liberación del Nirvāna mediante la comprensión yóguica del Uno (Conciencia, el Ser Real), pertenece a la Doctrina de la Gran Perfección de la Escuela Dhyāna. Entre éste y el Tratado sobre el Logro de la Conciencia Pura (Chino, Ch'eng Wei Shih Lun), en el cual se basa la Secta de la Conciencia Pura (Chino, Wei Shih Tsung) de China, existe una relación doctrinal muy estrecha. La investigación podría incluso establecer una relación histórica directa. Ambos tratados exponen por igual la doctrina de que la única realidad es la Conciencia o Conciencia y que ningún ser vivo tiene existencia individualizada sino que está fundamentalmente en eterna e inseparable expiación con la Conciencia universal total.

Acerca de la propia Doctrina de la Gran Perfección, el Gurú Marpa le dice al neófito Milarepa (quien subsecuentemente se convirtió en el Mahātma más amado del Tíbet) cuando está a punto de iniciarlo en ella: Es excelente por igual en su raíz, en su tronco y en sus ramas... Quien medita en ella durante el día es liberado en el transcurso de ese día; y algo similar le sucede a quien medita en ella durante la noche... Esta es una doctrina para aquellos intelectos que están altamente desarrollados. Esta eulogía introductoria del Gurú Marpa puede también, muy apropiadamente, aplicarse a 'El Yoga del Conocimiento de la Conciencia'. Para comprender intelectualmente el significado de este yoga de yogas, el estudiante debería hacer un estudio cuidadoso no solo de la psicología occidental, sino, más especialmente, de la filosofía de base psicológica de Oriente; y no puede encontrarse mejor guía en ello que las enseñanzas concernientes al Cuerpo Ilusorio y los Sueños, que forman parte de Las Seis Doctrinas, en Yoga Tibetano y Doctrinas Secretas, junto con el Comentario Psicológico del Dr. Jung, el Prólogo de este volumen. También se hallará útil, en esta conexión, releer las Secciones IV y V de nuestra Introducción General más arriba (no en este libro).

Este tratado yóguico, como el Evangelio de San Juan, enseña que uno solo necesita mirar dentro de sí mismo para encontrar la Verdad, pues la Verdad no es - como la Conciencia en su verdadero estado no es - un sujeto del Reino del Tiempo y el Espacio y Māyā. La antigua enseñanza de que el Universo es producto del pensamiento, de que Brahma piensa el Universo y éste es - como Jehová pensó la luz y hubo luz - llevará, cuando se medite en ella, al meditante a la realización de que la única realidad es la Conciencia, el Uno, del cual todas las Conciencias microcósmicas a través del Cosmos son ilusoriamente partes, de que todo lo concebible es, en su raíz, idea y pensamiento, y

así descendencia de la Conciencia. La idea, el pensamiento y el objeto son inseparables; y los tres tienen su origen en la Conciencia. Era la creencia de Platón que las ideas preexisten en la Conciencia, y que, siendo trascendentes sobre todos los conceptos mundanos relativos al pasado, presente y futuro, son de esa atemporalidad a la que nuestro texto hace referencia.

Maestros Tibetanos del Yoga, proyectando una imagen mental y, mediante el poder yóguico de la voluntad, dándole una forma tan palpable como la que los constructores dan al plano de un arquitecto, han demostrado cómo todas las apariencias externas, incluso las cosas objetivas de apariencia más sólida, están hechas de Conciencia. Este método yóguico de materialización es mencionado extensamente más arriba. No debemos pensar en la Conciencia como algo tangible, como hacen los materialistas equivocados cuando confunden la sustancia cerebral con la Conciencia. En su manifestación humana, la Conciencia es una energía invisible capaz de poner en actividad el cerebro físico visible, así como una vibración invisible pone en actividad una radio. El cerebro así activado emite pensamiento, y la radio emite sonido. El sonido es meramente el producto del impulso vibratorio al que la radio responde. Similarmente, el pensamiento producido por el cerebro es el producto del impulso vibratorio impartido al cerebro por una Conciencia invisible, que es per se INCOGNOSCIBLE. Si Brahma deja de pensar el Universo, no hay Universo; y si no hay pensamiento, no puede existir algo como eso que los hombres llaman un objeto material. A menos que un inventor piense, y luego dé substancia a una invención, no habrá invención. Como se enseña en nuestro texto, el Uno, el foco cósmico de Conciencia, lo es todo; no hay nada más que él, ningún pensamiento aparte de su pensamiento, ningún objeto o universo independiente de él.

De acuerdo con Las Seis Doctrinas¹, todos los estados de Conciencia - vigilia, sueño, el hipnótico, el de la muerte y después de la muerte y en el renacimiento - no son, vistos primordialmente, estados verdaderos, siendo solo emanaciones ilusorias de la Conciencia microcósmica. Nuestro planeta aparentemente sólido es, en consecuencia, no más sólido o real que el mundo del estado onírico. Una piedra es tan dura en un sueño como en el estado de vigilia, porque la piedra y la dureza son conceptos mentales. Así, no teniendo la substancia per se existencia aparte de la Conciencia, la tesis del materialismo es falaz. Dondequiera que hay ley, como la hay en cada aspecto y reino manifestado de la naturaleza, desde el átomo hasta el cosmos, hay Conciencia. La Conciencia misma, no teniendo ni lugar ni forma, es inconmensurable.

Como nuestro texto enfatiza repetidamente, la Conciencia es de la Realidad no creada, atemporal, sin espacio, que todo lo abarca. La evolución es un proceso puramente mental. La Conciencia microcósmica del hombre se construye para sí misma mansiones siempre nuevas; y, en el proceso de evolución, hay una continua expansión de la Conciencia hasta que se ha alcanzado la unificación con el Uno. Los muchos ilusoriamente se re-convierten en el Uno, el Uno ilusoriamente se re-convierte en los muchos; y con ello se manifiesta el latido del corazón del cosmos, la pulsación de la existencia, la inhalación y la exhalación por Brahma del Todo cósmico, el ritmo eterno de las mareas del Gran Océano.

Así como hablamos de un universo físico en expansión cuando la marea en el Gran Océano está creciendo, así debemos pensar en una Conciencia humana en expansión durante este Día de Brahma. Del depósito de la Conciencia Cósmica fluye ahora a través de la Conciencia microcósmica del hombre un pequeño hilo. A medida que la evolución progresa, este hilo crecerá hasta convertirse en un riachuelo, el riachuelo en un río profundo y ancho, y, por último, este río se convertirá en un mar infinito. La gota de lluvia se habrá fusionado en su Fuente. Los Conquistadores de la Vida y la Muerte prometen no entrar en el Nirvāna hasta que todas las cosas sean restauradas a la divina unificación; pues Ellos saben que es solo cuando Ellos y todos los seres hayan despertado del Sueño Terrenal y del soñar en los estados post-morten y de renacimiento que la Budeidad Completa puede ser alcanzada. Aunque Ellos mismos han ganado la Meta, no puede ser plenamente disfrutada hasta que todas las otras criaturas sintientes, quienes, junto con Ellos colectivamente forman el Todo, hayan ganado la Meta también. La Conciencia puede ser considerada desde nuestro punto de vista humano como compuesta de conceptos, o ideas, siendo su función pensar, y sus productos pensamientos; y, correlativamente, podemos resolver mentalmente el Universo visible en ideas, y estas en el Uno, que nuestros Maestros afirman es la Única Realidad. Visto así, la vida no es más que una experiencia de la Conciencia. Cuando conocemos la Conciencia, conocemos también la materia, pues la materia es Conciencia; y no hay nada más concebible excepto la Conciencia, como este yoga postula. En el Uno está la suma total de toda la Conciencia, la inefable expiación de todos los aspectos microcósmicos del Uno. Al trascender la Conciencia microcósmica del ego humano, el hombre se trasciende a sí mismo; se convierte en un participador consciente en la Conciencia Universal que todo lo abarca, la Súper-Conciencia, la Conciencia Cósmica.

El Sueño de la Existencia tiene el propósito de permitir al soñador alcanzar la Sabiduría nacida del Pleno Despertar de la Budeidad. La ignorancia da paso al entendimiento, la ilusión al desengaño, el estado de sueño al estado de vigilia, lo irreal a lo real. La Conciencia Sangsárica está compuesta de dualidades; y más allá del dualismo del soñar y el velar yace Aquello que está más allá de ambos.

Mediante el conocimiento del yo microscópico, su propio y pequeño yo ilusorio, el hombre alcanza el conocimiento del yo sin yo, más allá del yo, el Yo del Todo, el Uno, más allá de la Conciencia. Esta suprema realización, siendo posible solo cuando la propia existencia, tal como el hombre conoce la existencia, ha sido trascendida, ha de permanecer para siempre, para el no iluminado, mentalmente incomprensible, como sugiere nuestro texto al enumerar los diversos nombres que los hombres le aplican. Así es que los senderos de los yogas inferiores se fusionan en el Gran Sendero, donde el peregrino abandona el ego, el yo e incluso la vida. Los Maestros del Mahāyāna declaran que todos los métodos verbales y simbólicos de transmitir sus enseñanzas están dirigidos al único fin de conducir al discípulo a ese mismo Gran Sendero. No obstante, el discípulo debe primero haber agotado los senderos menores; inicialmente debe estar la semilla, luego el crecimiento, luego la floración y luego la fructificación. La bellota no es un roble tan pronto como brota. En este sistema supremo de realizar la Verdad en su unidad indivisa, por el método ancestral de conocer el yo en el sentido implícito en los Antiguos Oráculos y Misterios, todas las prácticas o técnicas yóguicas ordinarias, posturas, respiraciones, ejercicios y el uso de puntos de concentración son trascendidos. El 'Yoga de Conocer la Conciencia en su Desnudez' es, de hecho, como proclama el texto, 'el más excelente de los yogas'.

Aquellos que transitan cualquiera de los senderos menores no son conscientes, a menos que estén bajo la guía de un guru perfeccionado, de que se hallan en un sendero menor. Con contadísimas excepciones, los diversos maestros de yoga han considerado, sin saberlo, que algún sistema particular de yoga convencionalizado es suficiente en sí mismo, mientras que, según nuestro texto, no es más que una preparación para el verdaderamente Mahāyāna o Gran Sendero.

Así pues, las enseñanzas aquí expuestas se presentan como la mismísima quintaesencia de todos los yogas; y el Gran Sendero conduce de lo mundano a lo supramundano, de aquello que tiene forma y se manifiesta a aquello que está más allá de la forma y la manifestación, de lo creado, lo proyectado por la Conciencia, a lo increado, lo contenido en la Conciencia, de lo fenoménico a lo nouménico, de lo

múltiple a lo Uno, del Sangsāra al Nirvāna. Similarmente, el Bhagavad-Gītā enseña que el yoga del entendimiento divino es primordial y conduce a la liberación. Puesto que el hombre, como declararon los Sabios Griegos, es la medida de todas las cosas, él ve más allá de la ilusión del mundo y del yo una vez que ha alcanzado la comprensión de lo que intrínseca y trascendentalmente es.

Este yoga enseña que la Conciencia y el mundo son inseparables, que sin Conciencia no habría mundo, que el mundo es hijo de la Conciencia, que, como los Rishis enseñaron hace siglos, la Conciencia es la fuente de todo lo que el hombre percibe como tiempo, espacio y Universo. En los Jhanas superiores, la humanidad humana es comprendida como un Solo Ser e, incluso más allá, el universo entero como un Solo Ser. Siendo el Sangsāra el producto onírico del Uno, su realidad ilusoria es enteramente relativa; cuando el Uno ya no sostiene su Creación, su Creación cesa de ser. Se aproxima rápidamente el tiempo en que los científicos occidentales, también, se darán cuenta de que todo su llamado conocimiento exacto no es conocimiento de la realidad, sino de un espejismo siempre cambiante y evanescente ("conocimiento estructurado"). En lugar de estudiar lo real, estudian lo irreal, lo fenoménico en lugar de lo nouménico ("conocimiento absoluto"), las apariencias en lugar de la causa de las apariencias (algunos llaman a los científicos actuales "observadores hacia abajo", que se adentran cada vez más en los continuos de la materia). En el Verdadero Estado del Uno, el Universo pluralístico no tiene existencia; y allí el hombre, en tanto que humanidad, junto con su mundo de sensualidad engendrado por la Conciencia y todas sus ciencias mundanas, se habrán desvanecido en la Vaciedad.

PRELIMINARES Y APLICACIÓN PRÁCTICA

PRELIMINARES

El Resultado de los Deseos

Otros, de acuerdo con su propia fe y práctica personal, al estar encadenados por los deseos, no pueden percibir la Luz Clara. Están abrumados por el sufrimiento y permanecen en la oscuridad a causa de dicho sufrimiento.

Aunque el Sendero Medio contiene la Verdad Doble, este finalmente se oscurece a causa de todos los deseos. Los deseos también oscurecen el Kriya-Yoga, el Seva-Sadhana e incluso los estados de Conciencia más excelsos y sublimes.

La Trascendente Unificación

Al no haber realmente dualidad, el pluralismo es falso. Hasta que la dualidad sea trascendida y la unificación sea realizada, no se puede alcanzar la Iluminación. Todo el Samsara y el Nirvana, como una unidad inseparable, son la propia Conciencia.

La Gran Autoliberación

Debido a las creencias mundanas, que es libre de aceptar o rechazar, el hombre deambula en el Samsara. Por lo tanto, practicando el Dharma, liberado de todo apego, capta la esencia íntegra de estas enseñanzas expuestas en este yoga de Autoliberación mediante el Conocimiento de la Conciencia en su Verdadera Naturaleza. Las verdades aquí expuestas se conocen como "La Gran Autoliberación" y en ellas culmina la Doctrina de la Gran Perfección Última.

La Naturaleza de la Conciencia

Aquello que comúnmente se llama Conciencia es de Sabiduría intuitiva. Aunque la Única Conciencia es, carece de existencia. Siendo la Fuente de toda la dicha del Nirvana y de toda la pena del Samsara, es atesorada como los Once Yanas.

Los Nombres Dados a la Conciencia

Los diversos nombres que se le atribuyen son innumerables.

Algunos la llaman "El Ser Mental".

Algunos herejes la llaman "El Ego". Los Hinayanistas la llamaron "La Esencialidad de las Doctrinas". Por el Yogachara es llamada "Sabiduría".

Algunos la llaman "El Medio para Alcanzar la Otra Orilla de la Sabiduría".

Algunos la llaman "La Esencia de Buda".

Algunos la llaman "El Gran Símbolo".

Algunos la llaman "La Única Semilla".

Algunos la llaman "La Potencialidad de la Verdad" o "El Fundamento Universal".

Otros nombres en el lenguaje ordinario también se le otorgan.

La Atemporalidad de la Conciencia

Si uno sabe aplicar de manera triple este conocimiento de la Conciencia, todo conocimiento pasado perdido en la memoria se vuelve perfectamente claro, y también el conocimiento del futuro, considerado como no nacido e inconexo. En el presente, cuando la Conciencia permanece tal como es naturalmente, es comúnmente comprendida por su propio tiempo.

La Conciencia en Su Verdadero Estado

Cuando uno busca su Conciencia en su verdadero estado, se encuentra que es bastante inteligible aunque invisible. En su verdadero estado, la Conciencia está desnuda, inmaculada; no hecha de nada, siendo de la Vacuidad; clara, vacua, sin dualidad, transparente, atemporal, no compuesta, sin impedimentos, incolora, no realizable como una cosa separada, sino como la unidad de todas las cosas, aunque no compuesta por ellas; de un solo sabor, y trascendente sobre toda diferenciación.

LA APLICACIÓN PRÁCTICA

Ni la propia Conciencia es separable de otras Conciencias. Realizar el ser quíntesencial de la Única Conciencia es realizar la inmutable unificación del Tri-Kaya.

La Conciencia, siendo, como lo No Creado y de la Vacuidad, el Dharma-Kaya, y como lo Vacuo y Autorradiante, el Sambhoga-Kaya, y, como lo No Oscurecido, brillando para todos los seres vivos, el Nirmana-Kaya, es la Esencia Primordial en la cual los Tres Aspectos Divinos son Uno. Si la aplicación yóguica de esta Sabiduría es profunda, uno comprenderá lo que acaba de exponerse.

La Conciencia es No Creada

La Conciencia en su verdadera naturaleza siendo no creada y autorradiante, ¿cómo puede uno, sin conocer la Conciencia, afirmar que la Conciencia es creada? No habiendo en este yoga nada objetivo sobre lo cual meditar, ¿cómo puede uno, sin determinar la verdadera naturaleza de la Conciencia mediante la meditación, determinar que la Conciencia es creada? La Conciencia en su verdadero estado siendo Realidad, ¿cómo puede uno, sin haber descubierto la propia Conciencia, afirmar que la Conciencia es creada?

La Conciencia en su verdadero estado siendo indudablemente siempre existente, ¿cómo puede uno, sin haber visto la Conciencia cara a cara, afirmar que la Conciencia es creada? La Mente siendo la esencia misma de la Conciencia, ¿cómo puede uno, sin haberla buscado y encontrado, afirmar que la Conciencia es creada?

La Conciencia siendo trascendente a la creación, y participando así de lo No Creado, ¿cómo puede uno afirmar que la Conciencia es creada? La Conciencia siendo en su naturalidad primordial, no modificada, no creada, como debe ser considerada, y sin forma, ¿cómo puede uno afirmar que es creada?

Por cuanto la Conciencia puede también ser considerada carente de cualidad, ¿cómo puede uno aventurarse a afirmar que es creada? La Conciencia autogenerada, sin cualidades, siendo como los Tres Vacuos, indiferenciada, no modificada, ¿cómo puede uno afirmar que la Conciencia es creada?

La Conciencia siendo sin objetividad ni causalidad, auto-originada, autogenerada, ¿cómo puede uno, sin haberse esforzado por conocer la Conciencia, afirmar que la Conciencia es creada?

Por cuanto la Sabiduría Divina amanece de acuerdo a su propio tiempo, y uno es emancipado, ¿cómo pueden los oponentes de estas enseñan-

zas afirmar que es creada? La Conciencia siendo, como es, de esta naturaleza, y por lo tanto incognoscible, ¿cómo puede uno afirmar que es creada?

El Yoga de la Introspección (Atención Plena)

La Única Conciencia siendo verdaderamente de la Vacuidad y sin fundamento alguno, la propia Conciencia es, igualmente, tan vacua como el cielo. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia. Siendo de la Vacuidad, y por lo tanto no concebible como teniendo principio o fin, la Sabiduría Autogenerada ha estado brillando desde siempre, como la esencialidad del Sol, ella misma no nacida. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

La Sabiduría Divina es indudablemente indestructible, inquebrantable, como la corriente siempre fluyente de un río. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

Siendo meramente un flujo de inestabilidad como el aire del firmamento, las apariencias objetivas carecen de poder para fascinar y encadenar. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

Todas las apariencias son verdaderamente los propios conceptos de uno, autoconcebidos en la Conciencia, como reflejos vistos en un espejo. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

Surgiendo por sí mismas y siendo naturalmente libres como las nubes en el cielo, todas las apariencias externas verdaderamente se desvanecen en sus propios lugares respectivos. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

El Dharma Interno

El Dharma no estando en ningún lugar salvo en la Conciencia, no hay otro lugar de meditación que la Conciencia. El Dharma no estando en ningún lugar salvo en la Conciencia, no hay otra doctrina que enseñar o practicar en otro lugar.

El Dharma no estando en ningún lugar salvo en la Conciencia, no hay otro lugar de verdad para la observancia de un voto. El Dharma no estando en ningún lugar salvo en la Conciencia, no hay Dharma en otro lugar mediante el cual la Liberación pueda ser alcanzada. Una y otra vez mira dentro de tu propia Conciencia.

Cuando se mira hacia afuera, a la vacuidad del espacio, no hay lugar alguno donde la Conciencia esté brillando. Cuando se mira hacia adentro, en la propia Conciencia en busca del brillo, no se encuentra cosa alguna que brille. La propia Conciencia es transparente, sin cualidad.

Siendo de la Luz Clara de la Vacuidad, la propia Conciencia es del

Dharma-Kaya; y siendo vacía de cualidad, es comparable a un cielo sin nubes. No es una multiplicidad y es omnisciente. Muy grande, ciertamente, es la diferencia entre conocer y no conocer el significado de estas enseñanzas.

La Maravilla de Estas Enseñanzas

Esta Luz Clara auto-originada, eternamente no nacida, es un bebé huérfano de Sabiduría. Maravilloso es esto. Siendo no creada, es Sabiduría Natural. Maravilloso es esto. No habiendo conocido nacimiento, no conoce muerte. Maravilloso es esto.

Aunque es la Realidad Total, no hay perceptor de ella. Maravilloso es esto. Aunque deambula en el Samsara, permanece impoluta por el mal. Maravilloso es esto.

Aunque ve al Buda, permanece sin aliarse con el bien. Maravilloso es esto.

Aunque es poseída por todos los seres, no es reconocida. Maravilloso es esto. Aquellos que no conocen el fruto de este yoga buscan otro fruto.

Maravilloso es esto. Aunque la Luz Clara de la Realidad brilla dentro de la propia Conciencia, la multitud la busca en otro lugar.

Maravilloso es esto.

El Gran Sendero Cuádruple

¡Salve a esta Sabiduría aquí expuesta, concerniente a la Conciencia invisible e inmaculada! Esta enseñanza es la más excelente de las enseñanzas. Esta meditación, carente de concentración mental, omniabarcante, libre de toda imperfección, es la más excelente de las meditaciones. Esta práctica concerniente al Estado No Creado, cuando es correctamente comprendida, es la más excelente de las prácticas. Este fruto del yoga de lo Eternamente No Buscado, naturalmente producido, es el más excelente de los frutos.

Con esto hemos revelado con precisión el Gran Sendero Cuádruple. Esta enseñanza sin error, este Gran Sendero, es de la Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, siendo clara e infalible, es llamada el Sendero. Esta meditación sobre este infalible Gran Sendero, es de la Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, siendo clara e infalible, es llamada el Sendero. Esta práctica relativa a este infalible Gran Sendero, es de la Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, siendo clara e infalible, es llamada el Sendero. Este fruto de este infalible Gran Sendero, es de la Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, siendo clara e infalible, es llamada el Sendero.

La Gran Luz

Este yoga también concierne al fundamento de la inmutable Gran Luz.

La Enseñanza de esta inmutable Gran Luz es la única y clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, iluminando los Tres Tiempos, es llamada "La Luz". La meditación sobre esta inmutable Gran Luz es la única y clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, iluminando los Tres Tiempos, es llamada "La Luz".

La práctica relativa a esta inmutable Gran Luz es la única y clara Sabiduría, aquí expuesta, la cual, iluminando los Tres Tiempos, es llamada "La Luz". El fruto de esta inmutable Gran Luz es la única y clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, iluminando los Tres Tiempos, es llamada "La Luz".

La Doctrina De Los Tres Tiempos

La esencia de la doctrina concerniente a los Tres Tiempos en unidad será ahora expuesta. No practicándose el yoga sobre el pasado y el futuro, el recuerdo del pasado permanece latente. El futuro, al no ser bienvenido, es completamente separado por la Conciencia del presente. El presente, al no poder fijarse, permanece en el estado de la Vacuidad.

El Yoga Del Sendero Nirvánico

Al no haber cosa alguna sobre la cual meditar, no existe meditación alguna. Al no haber cosa alguna por la cual extraviarse, no hay extravío si uno se guía por la memoria. Sin meditar, sin extraviarse, contempla el Verdadero Estado, donde el autoconocimiento, el saber propio, la auto-iluminación resplandecen. Estos, así resplandecientes, son llamados la Conciencia Bodhi-sáttvica.

En el Reino de la Sabiduría, trascendente a toda meditación, naturalmente iluminativo, donde no hay extravío, los conceptos vacíos, la autoliberación y la Vacuidad primordial son del Dharma-Kaya. Sin la realización de esto, la Meta del Sendero Nirvánico es inalcanzable.

Simultáneamente con su realización, se realiza el estado Vajra-Sattva. Estas enseñanzas son exhaustivas de todo conocimiento, sumamente profundas e inconmensurables. Aunque han de ser contempladas de diversas maneras, para esta Conciencia de autoconocimiento y Sabiduría auto-originada, no existen dos cosas tales como contemplación y contemplador.

Cuando se contemplan exhaustivamente, estas enseñanzas se unifican en unidad con el buscador erudito que las ha buscado, aunque el buscador mismo, cuando es buscado, no puede ser hallado. Con ello se alcanza la meta de la búsqueda, y también el fin de la búsqueda misma. Entonces ya no hay nada más que buscar; ni hay necesidad de buscar algo. Esta clara Sabiduría de autoconocimiento, sin comienzo, vacua, sin confusión, es la misma que la expuesta en la Doctrina de la Gran

Perfección. Aunque no hay dos cosas tales como saber y no saber, hay profundas e innumerables clases de meditación; es sumamente excelente, al final, conocer la propia Conciencia.

Al no haber dos cosas tales como objeto de meditación y meditador, si por aquellos que practican o no practican la meditación, el meditador de la meditación es buscado y no hallado, entonces se alcanza la meta de la meditación y también el fin de la meditación misma.

Al no haber dos cosas tales como meditación y objeto de meditación, no hay necesidad de caer bajo el dominio de la profunda y oscurecedora Ignorancia; pues, como resultado de la meditación sobre la quietud inmodificada de la Conciencia, la Sabiduría no-creada resplandece instantáneamente con claridad. Aunque existe una innumerable variedad de prácticas profundas, para la propia Conciencia en su verdadero estado, son inexistentes; pues no hay dos cosas tales como existencia e inexistencia.

Al no haber dos cosas tales como práctica y practicante, si por aquellos que practican o no practican, el practicante de la práctica es buscado y no hallado, entonces se alcanza la meta de la práctica y también el fin de la práctica misma. Puesto que desde la eternidad no hay nada que practicar, no hay necesidad de caer bajo el dominio de las propensiones errantes. La Sabiduría no-creada, autorradiante aquí expuesta, siendo sin acción, inmaculada, trascendente a la aceptación o el rechazo, es en sí misma la práctica perfecta.

Aunque no hay dos cosas tales como puro e impuro, existe una innumerable variedad de frutos del yoga, todos los cuales, para la propia Conciencia en su Verdadero Estado, son los contenidos conscientes del Tri-Kaya. Al no haber dos cosas tales como acción y no ejecutor de la acción, si uno busca al ejecutor de la acción y no se encuentra ejecutor alguno en ninguna parte, entonces se alcanza la meta de toda obtención de frutos y también la consumación final misma. No habiendo ningún otro método para obtener el fruto, no hay necesidad de caer bajo el dominio de las dualidades de aceptar y rechazar, confiar y desconfiar de estas enseñanzas.

La realización de la Sabiduría autorradiante y auto-nacida, como manifestación del Tri-Kaya en la Conciencia que se autoconoce, es el fruto mismo de alcanzar el perfecto Nirvana.

La Explicación De Los Nombres Dados A Esta Sabiduría

Esta Sabiduría libera a uno de los eternamente transitorios Ocho Fines. En cuanto no cae bajo el dominio de extremo alguno, es llamada "El Camino Medio". Es llamada "Sabiduría" debido a su continuidad ininterrumpida de memoria. Siendo la esencia de la vacuidad de la

Conciencia, es llamada "La Esencia de los Budas".

Si el significado de estas enseñanzas fuera conocido por todos los seres, sería sumamente excelente. Por lo tanto, estas enseñanzas son llamadas "El Medio de Alcanzar la Otra Orilla de la Sabiduría". Para aquellos que han partido hacia el Nirvana, esta Conciencia es tanto sin comienzo como sin fin; por eso es llamada "El Gran Símbolo".

En la medida en que esta Conciencia, por ser conocida y por no ser conocida, se convierte en el fundamento de todos los gozos del Nirvana y de todas las tristezas del Sangsara, es llamada "El Fundamento de Todo".

La persona común impaciente, cuando mora en su cuerpo carnal, llama a esta clarísima Sabiduría "inteligencia común". Independientemente de los elegantes y variados nombres que se le den a esta Sabiduría como resultado de un estudio profundo, ¿qué Sabiduría, aparte de ella, tal como aquí se revela, puede uno realmente desear? Desear más que esta Sabiduría es ser como aquel que busca un elefante siguiendo sus huellas cuando ya ha encontrado al elefante mismo.

El Yoga De La Talidad

Es completamente imposible, aunque uno busque en las Tres Regiones, encontrar al Buda en otro lugar que no sea la Conciencia.

Aunque el ignorante de esto pueda buscar externamente o fuera de la Conciencia para conocerse a sí mismo, ¿cómo es posible encontrarse a uno mismo buscando a otros en lugar de a uno mismo?

Aquel que así busca conocerse a sí mismo es como un necio que actúa en medio de una multitud y olvida quién es, y luego busca por todas partes para encontrarse a sí mismo. Este símil aplica a uno que yerra de otras maneras.

A menos que uno conozca o vea el estado natural de las sustancias [o cosas] y reconozca la Luz en la Conciencia, la liberación del Sangsara es inalcanzable. A menos que uno vea al Buda en su Conciencia, el Nirvana está oscurecido. Aunque la Sabiduría del Nirvana y la Ignorancia del Sangsara aparecen ilusoriamente como dos cosas, no pueden ser verdaderamente diferenciadas. Es un error concebirlas de otro modo que como una. El errar y el no errar son intrínsecamente, también, una unidad. Al no tomar la Conciencia como naturalmente dual, y permitiéndole, como Conciencia primordial, morar en su propio lugar, los seres alcanzan la liberación.

El error de obrar de otro modo no surge de la Ignorancia en la Conciencia misma, sino de no haber buscado conocer la Talidad. Busca con tu propia Conciencia autoiluminada, auto-originada, de dónde, primero, surgen todos esos conceptos; segundo, dónde residen; y, por último, adónde se desvanecen. Esta realización es semejante a la de

un cuervo que, aunque ya posee un estanque, vuela a otro lugar para calmar su sed, y al no encontrar otro bebedero, regresa al mismo estanque. Similarmente, el resplandor que emana de la Única Conciencia, al emanar de la propia Conciencia, emancipa a la Conciencia.

La Única Conciencia, omnisciente, vacua, inmaculada, eternamente, la Vacuidad No Oscurecida, vacía de cualidad como el cielo, Sabiduría auto-originada, resplandeciente con claridad, imperecedera, es Ella misma la Talidad. Todo el Universo visible también simboliza la Única Conciencia.

Conociendo la "Todo-Conciencia" en la propia Conciencia, uno la conoce como vacía de cualidad como el cielo. Aunque el cielo pueda ser tomado provisionalmente como una ilustración de la "Talidad Impredecible", es solo simbólicamente. En tanto que la vacuidad de todas las cosas visibles ha de ser reconocida como meramente análoga a la aparente vacuidad del cielo, desprovista de Conciencia, contenido y forma, el conocer la Conciencia no depende del símbolo del cielo. Por lo tanto, sin desviarse del Sendero, permanece en ese mismo estado de la Vacuidad.

La Ciencia Yóguica De Los Conceptos Mentales

Los diversos conceptos, también, siendo ilusorios, y ninguno de ellos real, se desvanecen en consecuencia. Así, por ejemplo, todo lo postulado del Todo, el Sangsara y el Nirvana, surge de nada más que conceptos mentales. Los cambios en la propia cadena de pensamientos [o en la propia asociación de ideas] producen cambios correspondientes en la propia concepción del mundo externo. Por lo tanto, las diversas opiniones sobre las cosas son meramente diferentes conceptos mentales.

Las seis clases de seres conciben respectivamente ideas de diferentes maneras. Los no iluminados externamente ven lo externamente transitorio de forma dual. Las diversas doctrinas son vistas de acuerdo con los propios conceptos mentales. Tal como se ve una cosa, así aparece. Ver las cosas como una multiplicidad, y también aferrarse a la separatividad, es errar. Ahora sigue el yoga de conocer todos los conceptos mentales.

El ver el Resplandor [de esta Sabiduría o Conciencia], que brilla sin ser percibido, es la Budeidad. No te equivoques, al no controlar los pensamientos, uno yerra. Controlando y comprendiendo el proceso del pensamiento en la propia Conciencia, se alcanza la emancipación, ganada automáticamente. En general, todas las cosas percibidas mentalmente son conceptos.

Las formas corporales en las que se contiene el mundo de las apariencias son también conceptos de la Conciencia. "La quintaesencia

de las seis clases de seres" es también un concepto mental. "La felicidad de los dioses en los mundos celestiales y de los hombres" es otro concepto mental. "Los tres estados infelices de sufrimiento", también son conceptos de la Conciencia. "Ignorancia, miserias y los Cinco Venenos" son igualmente conceptos mentales.

"La Sabiduría Divina Auto-originada" es también un concepto de la Conciencia. "La plena realización del tránsito al Nirvana" es también un concepto de la Conciencia.

"Las desgracias causadas por demonios y espíritus malignos" es también un concepto de la Conciencia. "Dioses y buena fortuna" son también conceptos de la Conciencia. "Asimismo, las diversas perfecciones" son conceptos mentales. "La inconsciente atención unidireccional" es también un concepto mental.

El color de cualquier cosa objetiva es también un concepto mental. "Lo Sin Cualidad y lo Sin Forma" es también un concepto mental. "El Uno y lo Múltiple en unidad" es también un concepto mental. "Existencia e inexistencia", así como "lo No-Creado", son conceptos de la Conciencia.

La Realización y La Gran Liberación

Nada, excepto la Conciencia, es concebible. La Conciencia, cuando no está inhibida, concibe todo lo que llega a existir. Aquello que llega a existir es como la ola de un océano.

El estado de Conciencia trascendente a todas las dualidades trae la Liberación. No importa qué nombre se le aplique casualmente a la Conciencia; verdaderamente la Conciencia es una, y aparte de la Conciencia no hay nada más. Esa única Conciencia es sin fundamento y sin raíz. No hay nada más que realizar.

Lo No-Creado es lo No-Visible. Conociendo la Vacuidad invisible y la Clara Luz a través de no verlas separadamente, no habiendo multiplicidad en la Vacuidad - la propia clara Conciencia puede ser conocida, pero la Talidad no es cognoscible. La Conciencia está más allá de la naturaleza, pero es experimentada en formas corporales. La realización de la Única Conciencia constituye la "Total Liberación". Sin el dominio de los procesos mentales no puede haber realización. Similarmente, aunque la semilla de sésamo es la fuente del aceite, y la leche la fuente de la mantequilla, no es hasta que la semilla es prensada y la leche batida que aparecen el aceite y la mantequilla.

Aunque los seres sintientes son de la esencia misma del Buda, no es hasta que realizan esto que pueden alcanzar el Nirvana. Incluso un vaquero [o una persona iletrada] puede, mediante la realización, alcanzar la Liberación.

La Conclusión General

Aunque carente del poder de expresión, el autor ha hecho aquí un fiel registro [de sus propias experiencias yóguicas]. Para quien ha probado la miel, es superfluo que aquellos que no la han probado ofrezcan una explicación de su sabor. Sin conocer la Única Conciencia, incluso los pandits se extravían, a pesar de su habilidad para exponer los muchos y diferentes sistemas doctrinales. Prestar oído a los informes de alguien que no se ha acercado ni visto al Buda ni por un instante es como escuchar rumores volátiles sobre un lugar distante que nunca se ha visitado.

Simultáneamente con el conocimiento de la Conciencia viene la liberación del bien y del mal. Si la Conciencia no es conocida, toda práctica del bien y del mal resulta en nada más que Cielo, o Infierno, o el Sangsara. Tan pronto como se conoce que la propia Conciencia es de la Sabiduría de la Vacuidad, conceptos como el buen y mal Karma cesan de existir. Así como en el cielo vacío parece haber, pero no lo hay, una fuente de agua, así la Vacuidad no es ni buena ni mala. Cuando la propia Conciencia es así conocida en su desnudez, esta Doctrina de Ver la Conciencia Desnuda, esta Autoliberación, se ve que es sumamente profunda. Busca, por tanto, tu propia Sabiduría dentro de ti. Es la Vasta Profundidad.

Los Últimos Buenos Deseos

¡Salve! Este es el Conocimiento de la Conciencia, el Ver la Realidad, la Autoliberación.

Por el bien de las generaciones futuras que nacerán durante la Edad de Oscuridad, estos aforismos esenciales, necesariamente breves y concisos, aquí expuestos, fueron escritos de acuerdo con las enseñanzas Tántricas. Que estas enseñanzas no disminuyan hasta que todo el Sangsara esté vaciado.

REALIZANDO EL NIRVANA MEDIANTE EL CONOCIMIENTO DE LA CONCIENCIA

BASADO EN EL TEXTO DE PADMASAMBHAVA

De acuerdo con las definiciones previamente dadas de mente y Conciencia y sus diferentes funcionalidades en el ser humano, todas las expresiones en el texto original como "Mente" o "Única Mente" han sido reemplazadas por "Conciencia". "Única Conciencia" se refiere a la "Conciencia Ilimitada, Grande", mientras que solo "Conciencia" se refiere a la pequeña Conciencia, aún no liberada, en los seres humanos ordinarios.

PARTE I. LA INTRODUCCIÓN

PRELIMINARES

[LA REVERENCIA]

A los Divinos, los Tri-Kāya,¹ Que son la Encarnación de la Propia Conciencia Totalmente Iluminada, reverencia.

[EL PRÓLOGO]

Este tratado pertenece a 'La Profunda Doctrina de la Auto-Liberación Mediante la Meditación en las Deidades Pacíficas e Iracundas'.
Expone el Yoga del Conocimiento de la Conciencia, la Visión de la Realidad, la Auto-Liberación.
Mediante este método, la propia Conciencia es comprendida.

[EL PRIMER ENCARGO DEL GURÚ A LOS DISCÍPULOS Y LA INVOCACIÓN]

Oh benditos discípulos, medita profundamente en estas enseñanzas.
Samayā; gya, gya, gya.
E-ma-ho!

[SALUDO A LA ÚNICA CONCIENCIA]

¡Salve a la Única Conciencia que abarca todo el Sangsāra y el Nirvāna,
Que eternamente es como es, pero es desconocida,
Que aunque siempre clara y siempre existente, no es visible,
Que aunque radiante e inobscurecida, no es reconocida.

[ESTAS ENSEÑANZAS COMPLEMENTAN LAS DE LOS BUDA]

Estas enseñanzas son con el propósito de permitir conocer esta Conciencia.

Todo lo que ha sido enseñado hasta ahora por los Budas de las Tres Épocas, en virtud de que Ellos han conocido esta Conciencia, como está registrado en 'La Puerta del Dharma', que consiste en los Ochenta y Cuatro Mil Shlokas, y en otros lugares, permanece incomprensible. Los Conquistadores no han enseñado en otro lugar nada concerniente a la Única Conciencia.

Aunque tan vastas como el cielo ilimitado, las Sagradas Escrituras contienen solo unas pocas palabras relativas al conocimiento de la Conciencia.

Esta, la verdadera explicación de estas eternas enseñanzas de los Conquistadores, constituye el método correcto de su aplicación práctica.

[EL SEGUNDO ENCARGO DEL GURÚ A LOS DISCÍPULOS]

Kye!⁴ Kye! Ho!

Benditos discípulos, escuchad.

[EL RESULTADO DE NO CONOCER LA ÚNICA CONCIENCIA]

El conocimiento de lo que vulgarmente se llama Conciencia está extendido.

En tanto que la Única Conciencia es desconocida, o pensada erróneamente, o conocida unilateralmente sin ser conocida a fondo tal como es, el deseo por estas enseñanzas será inconmensurable. También serán buscadas por individuos ordinarios, quienes, sin conocer la Única Conciencia, no se conocen a sí mismos.

Vagan de aquí para allá en las Tres Regiones,¹ y así entre las Seis Clases de seres, sufriendo pesar.

Tal es el resultado de su error de no haber alcanzado la comprensión de su Conciencia.

Porque su sufrimiento es en todo sentido abrumador, incluso el autocontrol les falta.

Así, aunque uno desee conocer la Conciencia tal como es, no lo logra.

[LOS RESULTADOS DE LOS DESEOS]

Otros, de acuerdo con su propia fe y práctica particular, habiendo sido encadenados por los deseos,³ no pueden percibir la Luz Clara.

Están abrumados por el sufrimiento, y están en oscuridad a causa de su sufrimiento.

Aunque el Camino Medio contiene la Verdad Dual,¹ por causa de los deseos finalmente se oscurece.

Los deseos oscurecen igualmente el Kriyā-Yoga y el Seva-Sādhanā, e incluso los estados más grandes y sublimes de Conciencia.

[LA TRASCENDENTE UNIFICACIÓN]

No habiendo realmente dualidad, el pluralismo es falso.

Hasta que la dualidad sea trascendida y la unificación realizada, la Iluminación no puede ser alcanzada.

Todo el Sangsāra y el Nirvāna, como una unidad inseparable, son la propia Conciencia.

[LA GRAN AUTO-LIBERACIÓN]

Debido a las creencias mundanas, que es libre de aceptar o rechazar, el hombre vaga en el Sangsara.

Por lo tanto, practicando el Dharma, libre de todo apego, asid toda la esencia de estas enseñanzas expuestas en este Yoga de Auto-Liberación mediante el Conocimiento de la Conciencia en su Verdadera Naturaleza.

Las verdades aquí expuestas son conocidas como 'La Gran Auto-Liberación'; y en ellas culmina la Doctrina de la Gran Perfección Última.

[EL TERCER ENCARGO DEL GURÚ A LOS DISCÍPULOS]

Samayā; gya, gya, gya.

[LA NATURALEZA DE LA CONCIENCIA]

Lo que comúnmente se llama Conciencia es de intuitiva¹ Sabiduría.

Aunque la Única Conciencia es, no tiene existencia.

Siendo la fuente de toda la dicha del Nirvāna y de todo el pesar del Sangsāra, es apreciada como los Once Yānas.

[LOS NOMBRES DADOS A LA CONCIENCIA]

Los diversos nombres que se le dan son innumerables.

Algunos la llaman 'El Yo Mental'.

Ciertos herejes⁵ la llaman 'El Ego'.

Por los Hīnāyanistas es llamada 'La Esencialidad de las Doctrinas'.

Por los Yogāchāra es llamada 'Sabiduría'.

Algunos la llaman 'El Medio para Alcanzar la Otra Orilla de la Sabiduría'.

Algunos la llaman 'La Esencia de Buda'.

Algunos la llaman 'El Gran Símbolo'.

Algunos la llaman 'La Única Semilla'.

Algunos la llaman 'La Potencialidad de la Verdad'.

Algunos la llaman 'El Todo-Fundamento'.

Otros nombres, en lenguaje ordinario, también se le dan.

PARTE II. LA APLICACIÓN PRÁCTICA

[LA ATEMPORALIDAD DE LA Conciencia]

Si uno sabe aplicar de manera triple¹ este conocimiento de la Conciencia, todo conocimiento pasado perdido en la memoria se vuelve perfectamente claro, y también el conocimiento del futuro, considerado no nacido e inconcebido.

En el presente, cuando la Conciencia permanece tal como es naturalmente, es comprendida ordinariamente por su propio tiempo.

[LA Conciencia EN SU VERDADERO ESTADO]

Cuando uno busca su Conciencia en su verdadero estado, se descubre que es bastante inteligible, aunque invisible.

En su verdadero estado, la Conciencia está desnuda, inmaculada; no hecha de nada, siendo de la Vacuidad; clara, vacua, sin dualidad, transparente; atemporal, incompleta, sin impedimentos, incolora; no realizable como cosa separada, sino como la unidad de todas las cosas, aunque no compuesta por ellas; de único sabor y trascendente a la diferenciación.

Tampoco la Conciencia propia es separable de otra Conciencia.

Realizar el ser quintaesencial de la Única Conciencia es realizar la inmutable unificación del Tri-Kāya.

La Conciencia, siendo, como lo No Creado y de la Vacuidad, el Dharma-Kāya, y, como lo Vacuo y Auto-Radiante, el Sambhoga-Kāya, y, como lo No Oscurecido, brillando para todos los seres vivientes, el Nirmāṇa-Kāya, es la Esencia Primordial en la cual sus Tres Aspectos Divinos son Uno.

Si la aplicación yóguica de esta Sabiduría es profunda, uno comprenderá lo que se ha expuesto anteriormente.

[LA Conciencia ES NO CREADA]

La Conciencia en su verdadera naturaleza siendo no creada y autorradiante, ¿cómo puede uno, sin conocer la Conciencia, afirmar que la Conciencia es creada?

No habiendo en este yoga nada objetivo sobre lo cual meditar, ¿cómo puede uno, sin haber determinado la verdadera naturaleza de la Conciencia mediante la meditación, afirmar que la Conciencia es creada?

La Conciencia en su verdadero estado siendo Realidad, ¿cómo puede uno, sin haber descubierto su propia Conciencia, afirmar que la mente es creada?

La Conciencia en su verdadero estado siendo indudablemente siempre existente, ¿cómo puede uno, sin haber visto la Conciencia cara a cara, afirmar que la Conciencia es creada?

Siendo la Mente de la mismísima esencia de la Conciencia, ¿cómo puede uno, sin haberla buscado y encontrado, afirmar que la Conciencia es creada?

Siendo la Conciencia trascendente a la creación, y participando así de lo No Creado, ¿cómo puede uno afirmar que la Conciencia es creada?

Siendo la Conciencia en su naturalidad primordial, no modificada, no creada, como debe ser considerada, y sin forma, ¿cómo puede uno afirmar que es creada?

Puesto que la Conciencia puede también ser considerada carente de cualidad, ¿cómo puede uno aventurarse a afirmar que es creada?

La Conciencia auto-nacida, sin cualidades, siendo como los Tres Vacíos¹, indiferenciada, no modificada, ¿cómo puede uno afirmar que la Conciencia es creada?

Siendo la Conciencia sin objetividad ni causalidad, auto-originada, auto-nacida, ¿cómo puede uno, sin haberse esforzado en conocer la Conciencia, afirmar que la Conciencia es creada?

Puesto que la Sabiduría Divina amanece conforme a su propio tiempo, y uno es emancipado, ¿cómo pueden los oponentes de estas enseñanzas afirmar que es creada?

Siendo la Conciencia, tal como es, de esta naturaleza, y por tanto incognoscible, ¿cómo puede uno afirmar que es creada?

[EL YOGA DE LA INTROSPECCIÓN]

Siendo la Única Conciencia verdaderamente de la Vacuidad y sin fundamento alguno, la Conciencia de uno es, igualmente, tan vacua como el cielo. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

Siendo de la Vacuidad, y por tanto no concebible como teniendo principio o fin, la Sabiduría Auto-Nacida ha estado brillando eternamente en realidad, como la esencialidad del Sol, ella misma no nacida. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

La Sabiduría Divina es indudablemente indestructible, inquebrantable, como la corriente siempre fluyente de un río. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

Siendo meramente un flujo de inestabilidad como el aire del firmamento, las apariencias objetivas carecen de poder para fascinar y encadenar. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

Todas las apariencias son verdaderamente conceptos propios, auto-concebidos en la Conciencia, como reflejos vistos en un espejo. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

Surgiendo por sí mismas y siendo naturalmente libres como las nubes en el cielo, todas las apariencias externas verdaderamente se desvanecen en sus respectivos lugares. Para saber si esto es así o no, mira dentro de tu propia Conciencia.

[EL DHARMA DENTRO]

No estando el Dharma en ningún lugar salvo en la Conciencia, no hay otro lugar de meditación que la Conciencia.

No estando el Dharma en ningún lugar salvo en la Conciencia, no hay otra doctrina que enseñar o practicar en otro lugar.

No estando el Dharma en ningún lugar salvo en la Conciencia, no hay otro lugar de verdad para la observancia de un voto.

No estando el Dharma en ningún lugar salvo en la Conciencia, no hay otro Dharma en otro lugar mediante el cual se pueda alcanzar la Liberación.

Una y otra vez mira dentro de tu propia Conciencia.

Cuando se mira hacia afuera, a la vacuidad del espacio, no hay lugar alguno donde se encuentre brillando la Conciencia.

Cuando se mira hacia adentro, en la propia Conciencia en busca del brillo, no se encuentra cosa alguna que brille.

La propia Conciencia es transparente, sin cualidad.

Siendo de la Luz Clara de la Vacuidad, la propia Conciencia es del Dharma-Kāya; y, siendo vacía de cualidad, es comparable a un cielo sin nubes.

No es una multiplicidad, y es omnisciente.

Muy grande, ciertamente, es la diferencia entre conocer y no conocer el significado de estas enseñanzas.

[LO MARAVILLOSO DE ESTAS ENSEÑANZAS]

Esta Luz Clara auto-originada, eternamente no nacida, es un infante sin padres de Sabiduría. Maravilloso es esto.

Siendo no creada, es Sabiduría Natural. Maravilloso es esto.

No habiendo conocido nacimiento, no conoce muerte. Maravilloso es esto.

Aunque es Realidad Total, no hay percibidor de ella. Maravilloso es esto.

Aunque vaga en el Saṃsāra, permanece incontaminada por el mal. Maravilloso es esto.

Aunque ve al Buda, permanece no aliada al bien. Maravilloso es esto.

Aunque poseída por todos los seres, no es reconocida. Maravilloso es esto.

Aquellos que no conocen el fruto de este yoga buscan otro fruto. Maravilloso es esto.

Aunque la Luz Clara de la Realidad brilla dentro de la propia Conciencia, la multitud la busca en otro lugar. Maravilloso es esto.

[EL CUÁDRUPLE GRAN SENDERO]

¡Salve a esta Sabiduría aquí expuesta, concerniente a la invisible e inmaculada Conciencia!

Esta enseñanza es la más excelente de las enseñanzas.

Esta meditación, desprovista de concentración mental, omniabarcante, libre de toda imperfección, es la más excelente de las meditaciones.

Esta práctica concerniente al Estado No Creado, cuando es rectamente comprendida, es la más excelente de las prácticas.

Este fruto del yoga de lo Eternamente No Buscado, naturalmente producido, es el más excelente de los frutos.

Con esto hemos revelado con precisión el Cuádruple Gran Sendero.

Esta enseñanza sin error, este Gran Sendero, es de la Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, siendo clara e infalible, es llamada el Sendero.

Esta meditación sobre este infalible Gran Sendero, es de la Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, siendo clara e infalible, es llamada el Sendero.

Esta práctica relativa a este infalible Gran Sendero es de la Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, siendo clara e infalible, es llamada el Sendero.

El fruto de este infalible Gran Sendero es de la Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, siendo clara e infalible, es llamada el Sendero.

[LA GRAN LUZ]

Este yoga concierne también al fundamento de la inmutable Gran Luz.

La enseñanza de esta inmutable Gran Luz es de la única Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, iluminando los Tres Tiempos, es llamada 'La Luz'.

La meditación sobre esta inmutable Gran Luz es de la única Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, iluminando los Tres Tiempos, es llamada 'La Luz'.

La práctica relativa a esta inmutable Gran Luz es de la única Clara Sabiduría, aquí expuesta, la cual, iluminando los Tres Tiempos, es llamada 'La Luz'.

El fruto de esta inmutable Gran Luz es de la única Clara Sabiduría aquí expuesta, la cual, iluminando los Tres Tiempos, es llamada 'La Luz'.

[LA DOCTRINA DE LOS TRES TIEMPOS]

La esencia de la doctrina concerniente a los Tres Tiempos en unificación será ahora expuesta.

No practicándose el yoga sobre el pasado y el futuro, la memoria del

pasado permanece latente.

El futuro, no siendo acogido, es completamente separado por la Conciencia del presente.

El presente, no siendo fijo, permanece en el estado de la Vacuidad.

[EL YOGA DEL SENDERO NIRVÁNICO]

No habiendo cosa alguna sobre la cual meditar, no existe meditación alguna.

No habiendo cosa alguna por la cual extraviarse, no existe extravío, si uno es guiado por la memoria.

Sin meditar, sin extraviarse, mira dentro del Verdadero Estado, donde el auto-conocimiento, el auto-cognocer, la auto-iluminación brillan resplandecientemente. Estos, brillando así, son llamados 'La Conciencia Bodisátvica'.

En el Reino de la Sabiduría, trascendente a toda meditación, naturalmente iluminativo, donde no hay extravío, los conceptos vacíos, la autoliberación y la Vacuidad primordial son del Dharma-Kāya.

Sin la realización de esto, la Meta del Sendero Nirvánico es inalcanzable.

Simultáneamente con su realización se realiza el estado Vajra-Sattva.

Estas enseñanzas son exhaustivas de todo conocimiento, sumamente profundas e inconmensurables.

Aunque han de ser contempladas de diversas maneras, para esta Conciencia de auto-cognición y Sabiduría auto-originada, no existen dos cosas tales como contemplación y contemplador.

Cuando son contempladas exhaustivamente, estas enseñanzas se fusionan en unificación con el buscador erudito que las ha buscado, aunque el buscador mismo, cuando es buscado, no puede ser hallado.

Entonces se alcanza la meta de la búsqueda, y también el fin de la búsqueda misma.

Entonces, no hay nada más que buscar; ni hay necesidad de buscar nada.

Esta Clara Sabiduría de auto-cognición, sin principio, vacua, no confundida, es la misma que la expuesta en la Doctrina de la Gran Perfección.

Aunque no existen dos cosas tales como conocer y no conocer, hay profundas e innumerables clases de meditación; y es sumamente excelente, al final, conocer la propia Conciencia.

No habiendo dos cosas tales como objeto de meditación y meditador, si por aquellos que practican o no practican la meditación, el meditador de la meditación es buscado y no hallado, entonces se alcanza la meta de la meditación y también el fin de la meditación misma.

No habiendo dos cosas tales como meditación y objeto de meditación,

no hay necesidad de caer bajo el dominio de la profunda y oscurecedora Ignorancia; pues, como resultado de la meditación sobre la quietud no modificada de la Conciencia, la Sabiduría no creada instantáneamente brilla claramente.

Aunque existe una innumerable variedad de prácticas profundas, para la Conciencia de uno en su verdadero estado son inexistentes; pues no hay dos cosas tales como existencia y no-existencia.

No habiendo dos cosas tales como práctica y practicante, si por aquellos que practican o no practican, el practicante de la práctica es buscado y no hallado, entonces se alcanza la meta de la práctica y también el fin de la práctica misma.

Puesto que desde la eternidad no hay absolutamente nada que practicar, no hay necesidad de caer bajo el dominio de propensiones errantes.

La Sabiduría no creada, auto-radiante, aquí expuesta, siendo sin acción, inmaculada, trascendente a la aceptación o al rechazo, es en sí misma la práctica perfecta.

Aunque no existen dos cosas tales como puro e impuro, hay una innumerable variedad de frutos del yoga, todos los cuales, para la Conciencia de uno en su Verdadero Estado, son el contenido consciente del no creado Tri-Kāya.

No habiendo dos cosas tales como acción y ejecutor de la acción, si uno busca al ejecutor de la acción y no se encuentra ejecutor de acción alguno en ninguna parte, entonces se alcanza la meta de toda obtención de fruto y también la consumación final misma.

No habiendo ningún otro método para obtener el fruto, no hay necesidad de caer bajo el dominio de las dualidades de aceptar y rechazar, confiar y desconfiar de estas enseñanzas.

La realización de la Sabiduría auto-radiante y auto-nacida, como la manifestación del Tri-Kāya en la Conciencia auto-cognoscente, es el mismísimo fruto de alcanzar el Perfecto Nirvāṇa.

[LA EXPLICACIÓN DE LOS NOMBRES DADOS A ESTA SABIDURÍA]

Esta Sabiduría libera a uno de los eternamente transitorios Ocho Fines. Puesto que no cae bajo el dominio de extremo alguno, es llamada 'El Sendero del Medio'.

Es llamada 'Sabiduría' debido a su ininterrumpida continuidad de memoria.

Siendo la esencia de la vacuidad de la Conciencia, es llamada 'La Esencia de los Budas'.

Si el significado de estas enseñanzas fuera conocido por todos los seres, sería sumamente excelente.

Por lo tanto, estas enseñanzas son llamadas 'El Medio de Alcanzar la

Otra Orilla de la Sabiduría [o La Sabiduría Trascendental]'.
Para Aquellos que han partido hacia el Nirvāṇa, esta Conciencia es tanto sin principio como sin fin; por eso es llamada 'El Gran Símbolo'.

Puesto que esta Conciencia, por ser conocida y por no ser conocida, se convierte en el fundamento de todas las alegrías del Nirvāṇa y de todas las tristezas del Saṃsāra, es llamada 'El Todo-Fundamento'.

La persona común impaciente, cuando mora en su cuerpo carnal, llama a esta clarísima Sabiduría 'inteligencia común'.

Independientemente de los elegantes y variados nombres que se den a esta Sabiduría como resultado de un estudio profundo, ¿qué otra Sabiduría, aparte de ella, tal como aquí es revelada, puede uno realmente desear?

Desear más que esta Sabiduría es ser como aquel que busca un elefante siguiendo sus huellas cuando el elefante mismo ha sido encontrado.

Desear más que esta Sabiduría es ser como aquel que busca un elefante siguiendo sus huellas cuando el elefante mismo ha sido encontrado.

[EL YOGA DE LA TALIDAD]

Es bastante imposible, aunque uno busque por los Tres Reinos, encontrar al Buda en otro lugar que no sea la Conciencia.

Aunque aquel que es ignorante de esto pueda buscar externamente o fuera de la Conciencia para conocerse a sí mismo, ¿cómo es posible encontrarse a uno mismo cuando se busca a otros en lugar de a uno mismo?

Aquel que así busca conocerse a sí mismo es como un necio que da una actuación en medio de una multitud y olvida quién es y luego busca por todas partes para encontrarse a sí mismo.

Este símil también se aplica al error de uno en otros sentidos.

A menos que uno conozca o vea el estado natural de las sustancias [o cosas] y reconozca la Luz en la Conciencia, la liberación del Saṃsāra es inalcanzable.

A menos que uno vea al Buda en su Conciencia, el Nirvāṇa está oscurecido.

Aunque la Sabiduría del Nirvāṇa y la Ignorancia del Saṃsāra aparecen ilusoriamente como dos cosas, no pueden verdaderamente ser diferenciadas.

Es un error concebirlas de otra manera que como una sola.

El errar y el no errar son, intrínsecamente, también una unidad.

Al no tomar la Conciencia como naturalmente dual, y permitiéndole, como la Conciencia primordial, morar en su propio lugar, los seres alcanzan la liberación.

El error de obrar de otra manera no surge de la Ignorancia en la Conciencia misma, sino de no haber buscado conocer la Talidad.

Busca dentro de tu propia Conciencia auto-iluminada, auto-originada,

de dónde, primeramente, surgen todos estos conceptos, en segundo lugar, dónde existen, y, por último, adónde se desvanecen.

Esta realización es comparada a la de un cuervo que, aunque ya en posesión de un estanque, vuela a otro lugar para calmar su sed, y no encontrando otro lugar para beber, regresa al mismo estanque.

Similarmente, la radiación que emana de la Única Conciencia, al emanar de la propia Conciencia, emancipa la Conciencia.

La Única Conciencia, omnisciente, vacua, inmaculada, eternamente, la Vacuidad No Oscurecida, vacía de cualidad como el cielo, Sabiduría auto-originada, brillando claramente, imperecedera, es Ella misma la Talidad.

Todo el Universo visible también simboliza la Única Conciencia.

Al conocer la Todo-Conciencia en la Conciencia de uno, uno la conoce tan vacía de cualidad como el cielo.

Aunque el cielo puede ser tomado provisionalmente como una ilustración de la impredecible Talidad, es solo simbólicamente así.

Puesto que la vacuidad de todas las cosas visibles ha de ser reconocida como meramente análoga a la aparente vacuidad del cielo, desprovista de Conciencia, contenido y forma, el conocer la Conciencia no depende del símbolo del cielo.

Por lo tanto, sin desviarse del Sendero, permanece en ese mismo estado de la Vacuidad.

[LA CIENCIA YÓGUICA DE LOS CONCEPTOS MENTALES]

Los varios conceptos, también, siendo ilusorios, y ninguno de ellos real, se desvanecen en consecuencia.

Así, por ejemplo, todo lo postulado del Todo, el Saṃsāra y el Nirvāṇa, surge de nada más que conceptos mentales.

Los cambios en la corriente del pensamiento [o en la asociación de ideas] producen cambios correspondientes en la concepción del mundo externo.

Por lo tanto, los diversos puntos de vista sobre las cosas se deben meramente a diferentes conceptos mentales.

Las seis clases de seres conciben respectivamente ideas de diferentes maneras.

Los no iluminados externamente ven lo externamente-transitorio de forma dual.

Las diversas doctrinas son vistas de acuerdo con los propios conceptos mentales.

Según se ve una cosa, así aparece.

Ver las cosas como una multiplicidad, y así aferrarse a la separatividad, es errar.

Ahora sigue el yoga de conocer todos los conceptos mentales.

El ver la Radiancia [de esta Sabiduría o Conciencia], que brilla sin ser percibida¹, es la Budeidad.

No te equivoques; al no controlar los pensamientos, uno yerra.

Controlando y comprendiendo el proceso del pensamiento en la Conciencia de uno, la emancipación se alcanza automáticamente.

En general, todas las cosas percibidas mentalmente son conceptos.

Las formas corporales en las que está contenido el mundo de las apariencias son también conceptos de la Conciencia.

'La quintaesencia de las seis clases de seres' es también un concepto mental.

'La felicidad de los dioses en los mundos celestiales y de los hombres' es otro concepto mental.

'Los tres estados infelices de sufrimiento', también, son conceptos de la Conciencia.

'Ignorancia, miserias y los Cinco Venenos' son, igualmente, conceptos mentales.

'Sabiduría Divina Auto-originada' es también un concepto de la Conciencia.

'La plena realización del tránsito hacia el Nirvāṇa' es también un concepto de la Conciencia.

'Desgracia causada por demonios y espíritus malignos' es también un concepto de la Conciencia.

'Dioses y buena fortuna' son también conceptos de la Conciencia.

Igualmente, las varias 'perfecciones' son conceptos mentales.

'La concentración inconsciente en un punto' es también un concepto mental.

El color de cualquier cosa objetiva es también un concepto mental.

'Lo Sin Cualidad y Sin Forma' es también un concepto mental.

'Lo Uno y lo Múltiple en unificación' es también un concepto mental.

'Existencia y no-existencia', así como 'lo No Creado', son conceptos de la Conciencia.

[LA REALIZACIÓN Y LA GRAN LIBERACIÓN]

Nada más que la Conciencia es concebible.

La Conciencia, cuando no está inhibida, concibe todo lo que llega a existir.

Aquello que llega a existir es como la ola de un océano.

El estado de Conciencia trascendente a todas las dualidades trae la Liberación.

No importa qué nombre se aplique descuidadamente a la Conciencia; verdaderamente la Conciencia es una, y aparte de la Conciencia no hay nada más.

Esa Única Conciencia es sin fundamento y sin raíz.

No hay nada más que realizar.

Lo No Creado es lo No Visible.

Conociendo la Vacuidad invisible y la Luz Clara a través de no verlas separadamente - no habiendo multiplicidad en la Vacuidad - la propia Conciencia clara puede ser conocida, sin embargo, la Talidad misma no es cognoscible.

La Conciencia está más allá de la naturaleza, pero es experimentada en formas corporales.

La realización de la Única Conciencia constituye la Todo-Liberación.

Sin dominio de los procesos mentales no puede haber realización.

Similarmente, aunque la semilla de sésamo¹ es la fuente del aceite, y la leche la fuente de la mantequilla, hasta que la semilla sea prensada y la leche sea batida, el aceite y la mantequilla no aparecen.

Aunque los seres sintientes son de la mismísima esencia del Buda, hasta que no lo realizan no pueden alcanzar el Nirvāṇa.

Incluso un vaquero [o una persona iletrada] puede, mediante la realización, alcanzar la Liberación.

PARTE III. LAS SECCIONES FINALES

[LA CONCLUSIÓN GENERAL]

Aunque carece de poder de expresión, el autor ha hecho aquí un registro fiel [de sus propias experiencias yóguicas].

A quien ha probado la miel, le es superfluo ofrecer una explicación de su sabor a quienes no la han probado.

Sin conocer la Única Conciencia, incluso los eruditos se descarrían, a pesar de su habilidad para exponer los muchos y diferentes sistemas doctrinales.

Prestar oído a los informes de alguien que ni se ha acercado ni ha visto al Buda⁴ ni por un instante es como escuchar rumores volátiles sobre un lugar lejano que nunca se ha visitado.

Simultáneamente con el conocer la Conciencia, llega la liberación del bien y del mal.

Si no se conoce la Conciencia, toda práctica del bien y del mal no da como resultado nada más que el Cielo, el Infierno o el Samsara.

Tan pronto como se sabe que la propia Conciencia es de la Sabiduría de la Vacuidad, conceptos como el buen y el mal karma dejan de existir. Como en el cielo vacío parece haber, pero no la hay, una fuente de agua, así en la Vacuidad no hay ni bien ni mal.

Cuando la propia Conciencia es así conocida en su desnudez, esta Doctrina de Ver la Mente Desnuda, esta Autoliberación, se ve que es sumamente profunda.

Busca, por tanto, tu propia Sabiduría dentro de ti.
Ella es la Vasta Profundidad.

[LOS ÚLTIMOS BUENOS DESEOS]

¡Lado sea! Este es el Conocimiento de la Conciencia, la Visión de la Realidad, la Autoliberación.

Por el bien de las generaciones futuras que nacerán durante la Edad Oscura, estos aforismos esenciales, necesariamente breves y concisos, aquí expuestos, fueron escritos de acuerdo con las enseñanzas tántricas.

Aunque fueron enseñados durante la época actual, el texto de los mismos fue escondido en medio de un depósito de cosas preciosas.

Que este Libro sea leído por aquellos benditos devotos del futuro.

[EL ENCARGO FINAL DEL GURÚ A LOS DISCÍPULOS]

Samayā; gya, gya, gya.

[Vasta, vasta, vasta es la Sabiduría Divina.]

[EL COLOFÓN]

Estas enseñanzas, llamadas 'El Conocimiento de la Conciencia en su Realidad Autoidentificadora, Autorrealizadora y Autoliberadora', fueron formuladas por Padma-Sambhava, el Maestro dotado espiritualmente de Uryān.

Que no desfallezcan hasta que todo el Samsara esté vaciado.

[Aquí termina el texto.]

CONOCIMIENTO CLAVE: LA ENSEÑANZA CENTRAL DE BUDA

EL CAMINO DIRECTO

Esta enseñanza no explica el óctuple sendero ni nada similar. El texto aquí se refiere al MÉTODO CENTRAL de Buda y ha sido intencionalmente abreviado a la esencia del sutra para facilitar su memorización. El original, el “Discurso sobre los Fundamentos de la Atención Plena” (Sati-paṭṭhāna Sutta), se puede encontrar en dos lugares del Canon Pāli: a) en la Colección Media (Majjhima-Nikāya) como el décimo discurso, y b) en la Colección Larga (Dīgha-Nikāya) como el vigésimo segundo discurso, el “Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta”. El lector puede encontrar fácilmente el texto completo de este sutra en internet. La enseñanza sobre la atención plena y su práctica fue olvidada durante mucho tiempo hasta que un monje birmano llamado U. Nārada, a principios del siglo XX, redescubrió y enseñó las particularidades de este camino de práctica (ver Nyanaponika, “Mind Training through Attention”). En los 84.000 textos del Kangyur tibetano, este texto está de algún modo “enterrado”. Este sutra ha sobrevivido milagrosamente en su forma original; no ha sido alterado ni “revisado” como tantos otros sutras.

Quien practica la atención plena por un tiempo descubrirá que la esencia de la atención plena, **“sé que estoy...”**, incluye todo lo detallado en el Sutra. El Ānāpānasati Sutta (la observación de la respiración) es un aspecto importante de toda la enseñanza de la atención plena y se describe detalladamente en el Visuddhimagga (páginas 301-335, ver bibliografía). Atención plena y conciencia plena son dos palabras para lo mismo.

“Así como en el gran océano, discípulos, solo hay un sabor, el sabor de la sal, así también, discípulos, en la doctrina que yo os enseño solo hay un sabor, el de la liberación”.

El sutra en resumen (en breve)

Este es el único camino, oh monjes, para la purificación de los seres, para la superación de la tristeza y los lamentos, para la des-

aparición del dolor y la aflicción, para la consecución del método correcto, para la realización del Nibbāna, a saber, los cuatro fundamentos de la atención plena. ¿Cuáles cuatro?

He aquí, oh monjes, el monje permanece en el cuerpo contemplando el cuerpo, diligente, con plena consciencia y atento, habiendo superado el deseo y la aflicción respecto al mundo; permanece en las sensaciones contemplando las sensaciones, diligente, con plena consciencia y atento, habiendo superado el deseo y la aflicción respecto al mundo; permanece en la mente contemplando la mente, diligente, con plena consciencia y atento, habiendo superado el deseo y la aflicción respecto al mundo; permanece en los objetos mentales contemplando los objetos mentales, diligente, con plena consciencia y atento, para superar el deseo y la aflicción respecto al mundo.

En verdad, monjes, quien practique estos cuatro fundamentos de la atención plena de esta manera durante siete años puede esperar uno de dos resultados: o el conocimiento (supremo) en vida, o, si aún queda algo de apego, el no retorno.

Este es el único camino, oh monjes, para la purificación de los seres, para la superación de la tristeza y los lamentos, para la desaparición del dolor y la aflicción, para la consecución del método correcto, para la realización del Nibbāna, a saber, los cuatro fundamentos de la atención plena.

Lo que así se dijo, se dijo en referencia a esto”.

En el sutra original, hacia el final, Buda, bajo “Ahora, monjes, ¿qué es la concentración correcta?”, hace referencia a las etapas de la contemplación (jhānas); estas son una clasificación buena y comprensible de las etapas del desarrollo espiritual. Véase más sobre esto en el capítulo correspondiente, “Jhānas”.

Por qué funciona este método y por qué, cuando se practica constantemente, debe conducir al estado más elevado de conciencia, se explica en el capítulo “La Importancia de la Atención Plena”.

INSTRUCCIÓN CLAVE: LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA

La Atención Plena es el primero de los siete "factores de iluminación" (bojjhaṅga), es decir, aquellas cualidades que son una condición para el crecimiento, así como componentes esenciales de la iluminación (bodhi). La atención plena viene primero, no solo en el orden formal, sino también porque su entrenamiento es fundamental para el pleno desarrollo de las otras seis cualidades, y especialmente para la segunda iluminación, la del "realismo".

"La atención plena, tan alabada y capaz de tan altos resultados, no es en absoluto un estado mental místico que solo sea comprensible y accesible para unos pocos elegidos. Más bien, la atención plena en su forma más elemental es una de las funciones básicas de la conciencia, sin la cual no hay percepción de objeto. Si ocurre algún estímulo externo o interno lo suficientemente fuerte, la atención plena se despierta, inicialmente en su forma más simple, como la atención inicial, el primer giro de la mente hacia el objeto. Al hacerlo, la mente consciente irrumpe a través de la corriente lenta y oscura del subconsciente, un proceso que ocurre innumerables veces cada segundo durante la vigilia. Esta función inicial de la atención plena como primera respuesta a los estímulos es todavía un proceso muy primitivo, pero es de crucial importancia como la primera separación de la conciencia de su base subconsciente..."

Sin una atención plena entrenada, no es posible el conocimiento de la propia realidad, es decir, de los procesos físicos, psicológicos y espirituales.

La verdad del cese del sufrimiento también se remonta a la experiencia individual. Uno puede experimentar la suspensión temporal del deseo si observa su surgimiento con atención plena. Porque cuando hay observación pura, el deseo no tiene cabida; no puede coexistir con dicha atención plena.

(Extracto de "El Método Satipathāna Budista" de Nyanaponika).

Mindfulness es otra palabra en inglés para *attentiveness*. Literalmente desglosada, significa "la plenitud de la mente" (órgano pensante). Pero se debería lograr exactamente lo contrario, debería

vaciarse (alisarse) para reconocer las realidades. Quién introdujo este "término técnico" engañoso es desconocido. "Atención plena, introspección, auto-observación" serían los términos correctos.

La Dificultad de la Simplicidad

Lo que sigue es una explicación condensada e instrucciones para la implementación práctica de Satipatthāna (atención plena) en la vida cotidiana. La dificultad de

Sé que estoy haciendo esto o aquello...

reside en la implementación práctica de todo en la rutina diaria, así como en la meditación. La aplicación de esta simple oración, que debe aplicarse continuamente, crea un gran adversario. ¿Por qué? Con esta simple oración, la atención (volverse consciente) se introduce en las acciones y hábitos automatizados y aprendidos que, desde el subconsciente, ayudan a determinar la propia vida y destino (ver prefacio).

El gran antagonista es la "preciosísima personalidad", que ocupa todas las posiciones en el ser. Ella ha encontrado un anfitrión o se ha desarrollado como un ser en otro a través del cual puede vivir bien. El practicante debe verla como un parásito, ella no quiere ser desposeída como el falso yo, no quiere dejar ver su mano. Incluso intelectuales, científicos y profesores fracasan en este simple ejercicio porque la dificultad reside en la práctica paciente y sostenida. Una sola persona lo tiene mucho más fácil. De esta manera, el pensamiento mecánico, sin sentido y errático es reemplazado gradualmente por la claridad del conocimiento y nace el "ver a través" (vipassanā). Y eso es realmente divertido.

Ese "Sé que yo..." es el primer rayo de luz de la conciencia.

Esta simple oración es el reflector hacia los rincones oscuros del propio ser y ahuyenta el sueño y el juicio erróneo. Esto te permite reconocer por qué haces algo y entonces puedes intervenir y detener todos los excesos de tu personalidad, incluidos sus hábitos inconscientes arraigados, y hacer lo "correcto", lo que al mismo tiempo aumenta tu poder de observación y discriminación. Al mismo tiempo, esta atención plena crea una distancia entre el observador y lo observado.

"AQUÍ estoy yo y ALLÍ está lo que está sucediendo".

Esto evita la identificación con lo que está sucediendo (no-apego). Esta distancia provoca un acercamiento cauteloso a la estimulación del mundo y una disposición a retroceder siempre o rechazarla. Esto te salva de numerosas "tonterías" y acciones reflejas.

Tan pronto como comienzas esta introspección, la olvidas de nuevo después de unos minutos. Tu ego te sugiere "eso es molesto, eso es desagradable, ¿para qué necesito eso?". Eso debería darte algo en qué pensar. Solo el entrenamiento persistente trae éxito en la vida cotidiana y en la meditación, y es agradable notar que el estado de alerta aumenta. Comienza con que ya no olvidas nada, luego pasa a la observación esclarecedora de tu entorno y a la percepción de muchos detalles, a lo que se le llama genio. **Quienes se observan constantemente a sí mismos están más concentrados que las personas normales y ya no están sujetos a la voluntad de los demás.** Cualquiera que practique esto persistentemente pronto adquirirá una calma serena y una sonrisa interior, porque el caos en el pensamiento y las fluctuaciones del estado de ánimo se vuelven cada vez menores. Así es como comenzó el viaje hacia la claridad del conocimiento. Sepan que estar despierto determina su colocación en las jerarquías de los seres y su tensión interna.

¿Cómo empezar?

Empiezas aquí y ahora, no es necesario cambiar de lugar. Estando solo en casa, uno debe decirse a sí mismo con persistencia al principio y al final de cada acción, siendo consciente de que "estoy haciendo esto o aquello y nada más". Cada acción o movimiento, por mínimo que sea, debe ser rastreado hasta que se reconozcan más y más detalles. Esto, al principio, requiere tiempo y ralentiza tu rutina diaria, pero con el tiempo se vuelve divertido, se integra en tus acciones y los beneficios se notan rápidamente. No te creerías las observaciones detalladas que puedes obtener de las actividades cotidianas (por ejemplo, masticar la comida, cepillarte los dientes, ducharte, vestirse, etc.). Si olvidas "sé que..." al realizar una acción, repítelo "conscientemente" si es posible. Con el tiempo, esta atención estará presente cada vez más a lo largo del día y esto ofrece una oportunidad más que amplia con sus hábitos y espontaneidades. Se extiende una sensación de seguridad, que es la tan elogiada desaceleración y es efectiva incluso en un entorno agitado. En realidad, es el observador (sereno) quien está detrás de todo. Así es como uno entra en la corriente del Dharma. Practicar la atención debe

asociarse con buen humor desde el principio.

¿Qué se observa atentamente?

Se comienza con las acciones y hábitos físicos, al hablar y al responder, luego se observa el estado de ánimo y sus fluctuaciones, después las percepciones sensoriales con sus reflejos y la "penetración" de la personalidad en los esquemas de presa, luego la observación de la respiración, y entonces te dedicas. La atención se opone al pensamiento mecánico y a su contenido sin sentido. Al principio solo puedes enfocarte en un objeto de atención (los movimientos del cuerpo), pero a medida que continuas practicando, los demás objetos de atención se integran automáticamente. Solo la práctica continua lleva al éxito; de lo contrario, tienes que empezar de nuevo, porque algo en ti no quiere tu observación y tus conocimientos, odia la luz del reconocimiento.

Si perseveras con esta práctica, no pasará mucho tiempo hasta que hayas penetrado la primera pared del recinto y notes que los impulsos que surgen desde las profundidades del subconsciente te están dando constantemente "órdenes", "empujándote" hacia algún lugar y haciendo que hagas cosas que luego lamentarás o juzgarás como desfavorables. Este es el impulso o el "dictador interior" que opera en lo profundo de la oscuridad y es la causa del propio samsara. Si lo buscas sin el entrenamiento en la atención, entonces parece inexistente y solo es reconocible cuando se expresa. Se reconoce más fácilmente en el instinto sexual y el deseo intenso. Los psicólogos no pueden verlo en sí mismos, sino que tienen que inferirlo mediante análisis sofisticados. Tienes que experimentar empíricamente el trabajo del dictador interior tú mismo, solo entonces "despiertas". También notarás que no puedes querer lo que quieres, sino que lo que quieres te es impuesto. Si has avanzado hasta aquí, entonces la lucha contra el "pulpo" o la "araña" puede librarse y ganarse con éxito simplemente desobedeciendo estas órdenes internas, que se perciben como presión interna, y cambiando voluntariamente tu pensamiento o haciendo en su lugar cosas como una mayor alegría sin causa o un trabajo desagradable. Esta es una fase muy importante en el desarrollo mental, nadie puede evitarla. No hay un orden fijo o una agrupación de los objetos de atención; esto surge de la situación y del grado de alerta. Los maestros espirituales dicen que el impulso en todas sus sutilezas solo se erradica o derrota por completo en el umbral del Nirvana.

La atención, como un rayo de luz, conduce a "brechas" en los procesos vitales (skandhas) donde el ego aún no ha podido reaccionar; entonces uno puede intervenir o corregir. Así notarás que, después de aproximadamente **0.1 a 0.4 segundos**, la personalidad reaccionará ante una percepción sensorial con una opinión y ese es el espacio donde puedes neutralizar esta influencia. Estas "brechas" como momentos de claridad de conocimiento van en aumento y ya son muestras del Dharmakaya. Todo esto conduce inevitablemente a una mejora del propio ser y de una absorción a la siguiente, y otro resultado importante es el descubrimiento de las secuencias de impulsos del propio karma. Al mismo tiempo, el uso del cerebro se expande del 4% a más y más, se limpian el lóbulo frontal del cerebro y el cerebelo. En realidad, nunca deberías aburrirte con esta práctica. A partir de cierta agudeza de la autoobservación (autopenetración), la fuerza vital penetra el nervio central (Sushumna) y se desplaza hacia arriba, expandiendo cada vez la conciencia en una dimensión. Esto es "entrar en la corriente", un hito en el desarrollo. La autoobservación completa también resulta en un autocontrol completo, es decir, todo el cuerpo y el ser ya no pueden hacer nada sin que tú lo permitas.

Pero la gente no valora lo que es gratuito y aparentemente fácil, y los propagadores del Dharma están "pasando por alto" intencionalmente el núcleo de las enseñanzas de Buda. Porque una vez que el "usuario" entiende la metodología y la aplica, surge la "independencia", ya no la necesita y eso a su vez reduce el número de patrocinadores. La persona entonces encuentra alegría y un mayor estado de alerta a través de una práctica que hace innecesarios los espectáculos exóticos y exóticos (lamrim, ngöndro).

La práctica constante es el problema⁵.

Esa es también la razón por la que muy pocos alcanzan el Bodhi. No puedes lograr resultados en la meditación, la concentración o en ninguna otra técnica de yoga si no estás entrenado en la atención

5 Preferiblemente, los académicos abandonan esta práctica desde el principio, que comienza con acciones simples del mismo tipo en serie. Piensan que esto es demasiado profano para ellos. El texto se derrama. Lo consideran molesto o perturbador. Prefieren procesos de pensamiento complejos a acciones mecánicas simples de su cuerpo, como barrer el suelo de izquierda a derecha y viceversa, combinado con un paso adelante. Pueden pasar semanas hasta que sean capaces de hacerlo sin perder la atención, reconociendo y reduciendo así su pensamiento habitual. Solo entonces su capacidad de observación se agudizará, lo cual es el primer paso importante.

durante el día.

Tu ego quiere evitar que esta "luz consciente" penetre con todas sus fuerzas y espera los momentos de "debilidad". Así que algo debe haber en esta enseñanza de Buda. **El Satipatthana también funciona en el Bardo** y nadie ve tu práctica, por lo que se puede aplicar en cualquier momento y lugar.

Quien logra practicar la autoobservación de forma constante está más concentrado que un ser humano común y, por lo tanto, **ya no está sujeto a la voluntad de los demás**. Este es un importante poder místico que le permite al discípulo "navegar sin ser tocado" por el mundo de los materialistas. Pero su karma sigue presente y está aprendiendo a interpretarlo correctamente.

PRAJNA-PARAMITA SUTRA

También conocido como Sutra del Corazón o Sutra del Diamante en el budismo, y muy citado. Dado que se trata de un texto famoso y ampliamente citado, no debe omitirse aquí. La Prajna-Paramita transmite una realización que un yogui o budista tiene o debe tener en el curso de su desarrollo espiritual. Incluso si uno lee las palabras como tales, una persona común, ni siquiera los dioses, pueden imaginarse lo que esto realmente significa y qué efecto tiene en el propio intelecto y Conciencia. Cuando en el mente todos los contenidos son "desterrados" por la fuerte tensión interna, la Conciencia se expande a dimensiones cósmicas y, al mismo tiempo, el poder de dis-criminación aumenta, de modo que, dejando atrás todos los fenómenos, se reconoce la última realidad, a saber, que solo existen tensiones compuestas de energía y espacio, y que hay algo en la propia esencia que puede observar todo esto, y que en este "espacio de vacuidad" el propio observador en su ilimitación se vuelve experimentable como luz clara e inteligencia suprema. Este "espacio" es lo único verdaderamente estable, por ser indestructible, intangible e ilimitado. En el adepto se establecen entonces las cinco grandes sabidurías. Nagarjuna analizó la "realidad última" hasta el más mínimo detalle.

Las realizaciones y experiencias reproducidas en el sutra las tiene un yogui o budista cuando permanece en el cuarto Jhana budista y más allá. En relación con el yoga, esto es el paso del Chakra Visuddha y el ascenso al Ajna y al Chakra Sahasrara. El medio para ello es la concentración analítica. Sabemos que todos los seres humanos tienen la misma constitución, por lo tanto, al ascender en el desarrollo espiritual, deben tener las mismas experiencias. En el primer "rompimiento" de la Kundalini o del poder de discriminación, se debe superar un obstáculo importante y peligroso, que se llama el "Guardián del Umbral". Estas son las fuerzas del hombre interior que se alían con lo negativo cósmico, que no quieren permitir que un ser humano escape de la última prisión o influencia y entre al escenario de la Gran Libertad y la Omnipotencia. Aquí el yogui o budista puede decidir qué camino continuar quiere seguir. Con la exhortación a practicar la Prajna-paramita, se refiere a la concentración en la vacuidad (shunyata), para que este estado de Conciencia se consolide y nunca más se pierda (ver también Patanjali Raja Yoga "Samadhi"). Pero aquí, una caída involuntaria ya no es posible. Este resultado es lo más importante en el desarrollo espiritual. Ahora, al texto que Buddha le habla a Sariputra (su discípulo

principal) (explicación de términos en la página siguiente):

"Śāriputra, e hijos o hijas de familias nobles que deseen practicar la profunda Prajñāpāramitā, deben ver de la siguiente manera:

Consideran los cinco agregados como vacíos de una naturaleza propia. La forma es vacuidad. La vacuidad es forma. La vacuidad no es diferente de la forma. La forma no es diferente de la vacuidad. Asimismo, la sensación, la discriminación, las fuerzas formativas y la Conciencia son vacías.

Por lo tanto, Śāriputra, todos los fenómenos son vacuidad, sin características, sin surgimiento, sin cesación, sin mancha, sin libertad de mancha, sin disminución y sin aumento.

Por lo tanto, Śāriputra, en la vacuidad no hay forma, ni sensación, ni discriminación, ni fuerza formativa, ni Conciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay forma, ni sonido, ni olor, ni sabor, ni tacto, ni fenómenos; no hay elemento del ojo hasta el elemento de la mente, no hay elemento de los fenómenos, no hay elemento de la Conciencia mental; no hay ignorancia, ni fin de la ignorancia hasta no haber vejez y muerte y no haber fin de la vejez y muerte; no hay sufrimiento, ni origen del sufrimiento, ni cesación, ni camino, ni sabiduría, ni logro, ni no-logro.

Por lo tanto, Śāriputra, porque los Bodhisattvas no poseen logro alguno, permanecen apoyándose en la profunda Prajñāpāramitā. Como su mente está sin velo, no tienen miedo. Yendo más allá de todo engaño, alcanzan el nirvana completo. Todos los Budas que moran en los tres tiempos despiertan a la iluminación insuperable y perfectamente completa apoyándose en la Prajñāpāramitā.

Por lo tanto, el mantra de la Prajñāpāramitā, el mantra de gran visión, el mantra insuperable, el mantra que es igual a lo incomparable, el mantra que pacifica todo sufrimiento, debe ser reconocido como verdadero, porque no engaña. El mantra de la Prajñāpāramitā es el siguiente:

Om Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha

Así debe practicarse la profunda Prajnaparamita."

Leyenda aquí para Prajna-Paramita:

Prajna es sabiduría, claridad de conocimiento, poder de discriminación.

Paramita es aquí una virtud trascendente.

Dhatus son percepciones sensoriales o mentales.

No-Dhatu es el mente como un espejo.

EL SUTRA DEL DIAMANTE

o

LA PERFECCIÓN DE LA SABIDURÍA QUE CORTA COMO EL DIAMANTE

Prefacio

El Sutra del Diamante fue compuesto en el siglo I d.C., quizás incluso antes, y existen varias fuentes. Este Sutra es famoso porque muestra la perfecta capacidad analítica y distintiva que la Conciencia pura puede demostrar. Prueba que el Buda fue también un Jnana Yogi plenamente realizado. Es también un recordatorio para todos de que su vida y existencia son relativas y condicionadas, y que es necesario ganar sabiduría y poderes espirituales para comprender la vida en su totalidad. Para los académicos, es un documento base hermoso y fiable para la discusión y el debate. Pero de suma importancia es poseer por uno mismo este tipo de sabiduría analítica, altruismo y empatía. Existen diversas versiones de las traducciones al español, que difieren en forma y estructura, pero son coherentes en el texto (en el diálogo Buda-Subhuti). El original chino no tenía división en números o párrafos, pero estos se han conservado aquí para mayor claridad y se han añadido subtítulos a esta transcripción.

Esta versión del Sutra de Diamante está basada en una copia del original en idioma chino que proviene de la colección Tripitaka china. La historia relata que la primera versión traducida del sánscrito fue realizada por Kumarajiva. De Kumarajiva se tienen pocos datos históricos, los que refieren que vivió entre los años 344 a 413 y fue hijo de un padre indio y una princesa de Kucha, un famoso centro Buddhista en lo que se conocía como el Nuevo Dominio. Aparentemente habría sido educado durante algunos años en Cachemira, luego llevado como cautivo desde Kucha por la expedición de Lu Kuang, a fines del siglo IV, y trabajó en Chang An, una gran capital imperial.

Una edición del Sutra del Diamante fue tomada de Internet: Comparte este documento si lo desea, pero hágalo siempre de forma "Gratuita". El enlace es: <https://arjunabarcelona.com/uploads>

El texto original de Buda no tiene capítulos; éstos fueron adoptados por los traductores españoles. En la presentación del Sutra se responde a

estas preguntas, como en un cuestionario yd íálogo similar a ese de Arjuna y Krishna (Bhagavad Gita):

1. Quién? El Buddha.
2. Cuándo? Una vez.
3. Dónde? En el Templo Anathapindika, de Shravasti.
4. A qué? Al Sutra del Diamante.
5. Cómo? Por medio de Subuthi.
6. Por qué? Por la felicidad y el Nirvana de todos los seres.

¡Homenaje a la noble y bella Perfección de la Sabiduría! Introducción

ESO ES LO QUE OÍ

Reunión del Dharma

1. Esto oí en cierta ocasión. El Señor moraba en Sravasti, en la arboleda de Jeta, en el Jardín de Anathapindika, junto a una gran asamblea de monjes que consistía de 1.250 monjes, y con muchos bodhisattvas, grandes seres. Por la mañana temprano, el Señor se vistió, se puso su manto, tomó su cuenco y entró en la gran ciudad de Sravasti para recoger limosna. Cuando hubo comido y regresado de su ronda, el Señor guardó su cuenco y su manto, se lavó los pies y se sentó en un asiento preparado para él, cruzando las piernas y manteniendo su cuerpo erecto, y con plena Conciencia fijando su atención delante de él. Entonces se acercaron muchos monjes a donde estaba el Señor, saludaron sus pies con la cabeza, circunvalaron a su alrededor en dirección a la derecha y se sentaron a un lado.

2. En ese momento, el venerable Subhuti llegó a la asamblea y se sentó. Después se levantó de su sitio, levantó el hábito exterior sobre el hombro, hincó la rodilla derecha en tierra y con las manos juntas se inclinó hacia el Señor, y le dijo así:

“Es maravilloso, Señor, es tremendamente maravilloso, Bienaventurado, como los Bodhisattvas, los grandes seres, han tenido la mayor ayuda del Tathagata, el Arahát, Aquel Completamente Iluminado. Es maravilloso, Señor, como han sido favorecidos con el mayor de los favores por el Tathagata, el Arahát, Aquel Completamente Iluminado. ¿Cómo, Señor, un hijo o hija de buena familia que ha iniciado el camino en el vehículo del bodhisattva, deberá afincarse, progresar, controlar sus pensamientos?

Tras estas palabras el Señor le dijo al Venerable Subhuti: ¡Bien dicho, bien dicho, Subhuti! ¡Así es, Subhuti, así es, es como decís! El Tathagata, Subhuti, ha ayudado a los bodhisattvas, los grandes seres, con la mayor de las ayudas y les ha favorecido con el mayor de los favores. Por tanto, Subhuti, escuchad bien y con atención. Os enseñaré como aquellos que han iniciado el camino en el vehículo del bodhisattva deberán afincarse, progresar, controlar sus pensamientos. Así sea, Señor, contestó el Venerable Subhuti y quedó atento.

La Carrera Del Bodhisattva

3. El Señor dijo: Subhuti, aquel que ha iniciado el camino en el vehículo del bodhisattva, producirá un pensamiento así:

“Todos los seres en el universo de los seres, comprendidos bajo el término “seres”, los que nacen de un huevo, los que son paridos, los que nacen de la humedad, los que nacen milagrosamente; con forma o sin forma, con percepción, sin percepción, con ni percepción ni no percepción, cualquier forma de ser concebible: a todos ellos debo conducir al Nirvana, al reino del Nirvana que no deja nada atrás. Y aun así, aunque innumerables seres hayan sido así conducidos al Nirvana, ningún ser en absoluto ha sido conducido al Nirvana⁶.

¿Y por qué? Si la noción de “ser” tuviera lugar en un bodhisattva, no podría ser llamado “ser-bodhi”.

¿Y por qué? No se llama ser-bodhi a aquel en que la noción de un yo, o un ser, tiene lugar, o la noción de un alma viviente o de una persona.”

4. Además, Subhuti, un Bodhisattva que da un obsequio no debe ser apoyado por cosa alguna, ni debe apoyarse en nada. Cuando dé un obsequio no debe apoyarse en objetos de la vista ni en sonidos ni en olores ni en sabores ni en objetos del tacto ni en objetos de la mente. Ya que, Subhuti, el Bodhisattva, el gran ser, dará obsequios en tal modo que no se apoye en la noción de un signo. ¿Y por qué? Porque la acumulación de mérito de ese Bodhisattva que sin apoyarse da obsequios no es fácil de medir. ¿Pensáis, Subhuti, que la extensión del espacio hacia el Este es fácil de medir? Subhuti, contestó: En verdad,

6 Esto debe verse de manera relativa: una vez que un bodhisattva ha terminado su karma y ha entrado en el estado nirvánico, éste ya no tiene conexión ni obligación alguna con la humanidad humana, éste ha cumplido con su deber al transmitir exitosamente las enseñanzas y al guiar a otros a la iluminación y a los reinos trascendentales - de lo contrario nunca habría una GRAN LIBERTAD FINAL al sumergirse en la luz de Vairocana (el Absoluto).

no lo es, Señor. El Señor le preguntó: ¿Es de igual modo, fácil medir la extensión del espacio hacia el Sur, el Oeste, el Norte, hacia abajo, hacia arriba, en las direcciones intermedias, en todas las diez direcciones alrededor? Subhuti respondió: En verdad, no lo es, Señor. El Señor dijo: De igual modo, la acumulación de mérito de un Bodhisattva que sin apoyarse da obsequios no es fácil de medir. Es por eso, Subhuti, que quienes inician el camino en el vehículo del Bodhisattva han de dar obsequios sin apoyarse en la noción de un signo.

5. El Señor siguió: ¿Pensáis, Subhuti, que al Tathagata se le puede reconocer por la posesión de sus marcas? Subhuti contestó: En verdad que no, Señor. Y ¿Por qué? Lo que el Tathagata ha enseñado como posesión de marcas, eso es verdaderamente la no posesión de no marcas. El Señor dijo: Allá donde haya posesión de marcas, habrá fraude; allá donde haya no posesión de no marcas habrá fraude. Por lo tanto al Tathagata se le reconocerá por sus no marcas como marcas.

6. Subhuti preguntó: ¿Habrá seres en el período futuro,- en los tiempos finales, en la época final, en los quinientos años finales, en el tiempo del colapso de la buena doctrina- que cuando estas palabras del sutra estén siendo enseñadas entiendan su verdad? El Señor respondió: No digáis eso, Subhuti. Sí, incluso entonces habrá tales seres. Pues incluso en esa época, Subhuti, habrá Bodhisattvas dotados de buena conducta, dotados de cualidades virtuosas, dotados de sabiduría, que cuando las palabras de este sutra sean enseñadas comprenderán su verdad. Y estos Bodhisattvas, Subhuti, no serán de los que han rendido honores a un solo Buda, ni de los que han plantado raíces meritorias bajo un solo Buda nada más. Al contrario, Subhuti, esos Bodhisattvas que cuando estas palabras del sutra sean enseñadas, encontraran aunque sólo sea un pensamiento de fe serena, serán de los que han honrado a muchos cientos de miles de Budas, de los que han plantado sus raíces meritorias bajo muchos cientos de miles de Budas. El Tathagata, Subhuti, los conoce por medio de su conocimiento de Buda, los ve, Subhuti, con su ojo de Buda, completamente conocidos son para el Tathagata, Subhuti. Y todos ellos, Subhuti, producirán y adquirirán un montón incalculable e inconmensurable de mérito.

¿Y por qué? Porque, Subhuti, en estos Bodhisattvas

- (1) no tiene lugar percepción de un yo,
- (2) ni percepción de un ser,
- (3) ni percepción de un alma,

- (4) ni percepción de una persona. Tampoco tienen esos Bodhisattvas
- (5) percepción de un dharma, o
- (6) percepción de un no-dharma.
- (7) Ni la percepción ni
- (8) la no-percepción tiene lugar en ellos.

¿Y por qué? Si, Subhuti, estos Bodhisattvas tuvieran la percepción de dharma o de no dharma, por eso mismo se asirían a un yo, un ser, un alma o una persona. ¿Y por qué? Porque un Bodhisattva no debe asirse ni a un dharma ni a un no dharma. Por lo tanto, el Tathagata ha enseñado este dicho con un significado oculto: 'Quienes conocen el discurso sobre los dharmas que son como una balsa, abandonarán los dharmas y aun más los no dharmas.'

7. El Señor preguntó: ¿Pensáis, Subhuti, que hay algún dharma que el Tathagata ha conocido como la 'iluminación suma, correcta y perfecta' o hay algún dharma que el Tathagata ha demostrado? Subhuti respondió: No, no como yo comprendo lo que el Señor ha dicho. ¿Y por qué? Este dharma que el Tathagata ha conocido o demostrado completamente no se puede asir, de ese dharma no puede hablarse, no es ni dharma ni no dharma. ¿Y por qué? Porque por un Absoluto las Personas Santas son exaltadas.

8. El Señor preguntó: Subhuti ¿Pensáis, que si el hijo o hija de una buena familia hubiera llenado el sistema de mil millones de mundos con las siete cosas preciosas y entonces lo hubiera ofrecido como obsequio a los Tathagatas, Arhats, Aquellos Completamente Iluminados, a causa de eso produciría un gran montón de mérito? Subhuti respondió: ¡ Grande sería, Señor, grande sería, Bienaventurado, ese montón de mérito! ¿Y por qué? Porque el Tathagata habló del 'motón de mérito' como un 'no montón'. Así es como el Tathagata habla de 'montón de mérito'. El Señor dijo: pero si alguna otra persona tomara de este discurso sobre el dharma tan sólo una estrofa de cuatro líneas y la demostrara e iluminara para otros con todo detalle, entonces, él, a causa de eso, produciría un montón de mérito inconmensurable e incalculable. ¿Y por qué? Por que de este discurso ha surgido la Iluminación suprema, correcta y perfecta de los Tathagatas, Arhats, Aquellos Completamente Iluminados, de este discurso han surgido los Budas. ¿Y por qué? Porque el Tathagata ha enseñado que los dharmas particulares a los Budas son simplemente dharmas no particulares a los Budas. Por eso se llaman 'dharmas particulares a los Budas'

El Alcance De La Vida Espiritual

9. El Señor preguntó: ¿Pensáis, Subhuti, que al Integrado en la Corriente se le ocurre “yo he obtenido el fruto de la Entrada en la Corriente”? Subhuti respondió: En verdad que no, Señor. ¿Y por qué? Porque, Señor, él no ha obtenido ningún dharma. Por eso se le llama Integrado en la Corriente. No ha obtenido objetos de la vista, ni sonidos, olores, sabores, objetos del tacto, objetos de la mente. Por eso se le llama Integrado en la Corriente. Señor, si se le ocurriera al Integrado en la Corriente “yo he obtenido el fruto de la Entrada en la Corriente”, eso sería en él asirse a un yo, asirse a un ser, asirse a un alma, asirse a una persona. El Señor preguntó: ¿Pensáis, Subhuti, que e le ocurre a aquel de un Solo Regreso “yo he obtenido el fruto de un Solo Regreso”? En verdad que no, Señor. ¿Y por qué? Porque ningún dharma ha obtenido la cualidad ser de un Solo Regreso. Por eso se le llama de un Solo Regreso.

El Señor preguntó: ¿Pensáis, Subhuti, que se le ocurre a un Sin Regreso “yo he obtenido el fruto del No-regreso”? En verdad que no, Señor. ¿Y por qué? Porque ningún dharma ha obtenido la cualidad ser del Sin Regreso. Por eso se le llama Sin Regreso. El Señor preguntó: ¿Pensáis, Subhuti, que al Arhat se le ocurre “yo he obtenido la Arhatidad”? Subhuti: En verdad que no, Señor. ¿Y por qué? Porque ningún dharma se llama Arhat. Por eso se le llama Arhat. Señor, si se le ocurriera a un Arhat “yo he obtenido la Arhatidad”, eso sería en él asirse a un yo, asirse a un ser, asirse a un alma, asirse a una persona. ¿Y por qué? Soy, Señor, aquel a quien el Tathagata, el Arhat, Aquel Completamente Iluminado, ha señalado como el primero entre quienes moran en la Paz. Soy, Señor, un Arhat libre de codicia. Y aun así, Señor, no pienso ‘soy un Arhat libre de codicia’. Señor, si pensara que he obtenido la cualidad de Arhat, entonces el Tathagata no habría declarado de mi “Subhuti, ese hijo de buena familia, que es 4el primero entre quienes moran en la Paz, no mora en sitio alguno; por eso se le llama ‘morador en la Paz, morador en la Paz’”.

10. Preguntó el Señor: ¿Pensáis, Subhuti, que hay algún dharma que el Tathagata haya aprendido de Dipankara, el Tathagata, el Arhat, Aquel Completamente Iluminado? Subhuti repondió: No, Señor, no lo hay. El Señor dijo: Si cualquier Bodhisattva dijera “Crearé armoniosos reinos de Buda” hablaría en falso. ¿Y por qué? ¡Las armonías de los reinos de Budas!, ¡las armonías de los reinos de Budas! Subhuti, como no armonías han sido enseñadas por el Tathagata. Por eso habló de “las armonías de reinos de Budas”. Por lo tanto, Subhuti, el Bodhisattva, el gran ser, producirá un pensamiento que no se apoya, es decir, un pensamiento que no está apoyado en ningún sitio, un pensamiento que

no se apoya en lo que ve, ni en el sonido, ni en los olores, ni en los sabores, ni en las sensaciones táctiles, ni en los objetos de la mente. Suponed, Subhuti, que hubiera un hombre dotado de un cuerpo, un cuerpo enorme, de modo que tuviera una existencia personal como Sumeru, la montaña reina. ¿Sería eso, Subhuti, una enorme existencia personal?

Subhuti respondió: Sí, enorme, Señor, enorme, Bienaventurado, sería su existencia personal. ¿Y por qué es eso? “La existencia personal, la existencia personal” como no existencia ha sido enseñada por el Tathagata; puesto que, Señor, ni esa existencia es, ni la no existencia es. Por lo tanto se le llama “existencia personal”.

11. El Señor preguntó: ¿Pensáis, Subhuti, que si hubiera tantos ríos Ganges como granos de arena hay en el río Ganges, serían mucho los granos de arena de todos? Subhuti repondió: Muchos serían, de verdad, esos ríos Ganges, muchos más serían los granos de arena en ellos. El Señor dijo: Esto es lo que te anuncio, Subhuti, esto es lo que te hago saber: si una mujer o un hombre cualquiera hubiera llenado con las siete cosas preciosas tantos sistemas de mundos como granos de arena hay en el río Ganges y entonces los ofreciera como obsequio a los Tathagatas, Arhats, Aquellos Completamente Iluminados, ¿pensáis, Subhuti, que esa mujer o ese hombre a causa de eso produciría un gran montón de mérito? Subhuti respondió: Grande, Señor, grande sería, Bienaventurado, ese montón de mérito, inconmensurable e incalculable. El Señor dijo: Pero si el hijo o la hija de una buena familia hubiera tomado de este discurso del dharma tan sólo una estrofa de cuatro líneas, enseñándola, iluminándola para los demás, a causa de eso produciría un montón de mérito aun mayor, inconmensurable e incalculable.

12. Además, Subhuti, en ese trozo de tierra en que alguien haya tomado de este discurso del dharma tan sólo una estrofa de cuatro líneas, enseñándola, iluminándola, ese trozo de tierra será un verdadero altar para todo el mundo con sus dioses, hombres y asuras. ¡Y qué decir, pues, de quienes tengan presente en sus 5 mentes este discurso del dharma entero, quienes lo reciten, estudien e iluminen para los demás con todo detalle! ¡Grandes serán sus bendiciones, Subhuti! Y sobre ese trozo de tierra, Subhuti, mora el Maestro o un sabio que lo representa.

La Primera Conclusión

13. Subhuti preguntó: ¿Entonces, Señor, qué es este discurso del dharma y cómo lo he de tener presente en la mente? El Señor respondió: Este discurso del dharma, Subhuti, se llama “La Sabiduría que ha ido más allá” y así habréis de tenerlo presente en la mente.

Trascendentalidad

¿Y porqué? Eso mismo que el Tathagata ha enseñado como la sabiduría que ha ido más allá, eso mismo él ha enseñado como no ido más allá. Por lo tanto se llama “Sabiduría que ha ido más allá” ¿Pensáis, Subhuti, que hay algún dharma que el Tathagata ha enseñado? Subhuti respondió: En verdad, no lo hay, Señor. El Señor dijo: Cuando consideráis, Subhuti, el número de partículas de polvo en este sistema de mundos de mil millones de mundos, ¿Serán muchas? Subhuti respondió: Si, Señor. Porque lo que enseñó el Tathagata como partícula de polvo, como no partícula de polvo lo enseñó el Tathagata. Por lo tanto se les llama “partículas de polvo”. Y este sistema de mundos, el Tathagata lo ha enseñado como no sistema. Por lo tanto se llama sistema de mundos.

El Señor preguntó: ¿Pensáis, Subhuti, que al Tathagata se le puede ver por medio de las treinta y dos marcas del superhombre? Subhuti respondió: En verdad que no, Señor. ¿Y por qué? Porque esas treinta y dos marcas del superhombre que fueron enseñadas por el Tathagata, son realmente no marcas. Por lo tanto se llaman “las treinta y dos marcas del superhombre”. El Señor dijo: Además, Subhuti, suponed que una mujer o un hombre renunciara a todas sus posesiones tantas veces como granos de arena hay en el río Ganges; y suponed que otra persona, tras tomar de este discurso del Dharma tan sólo una estrofa de cuatro líneas, la demostrara a los demás. Entonces esta persona por tal causa producirá un montón de mérito mayor, inconmensurable e incalculable.

14. Acto seguido, el impacto del Dharma conmovió hasta las lágrimas al Venerable Subhuti. Cuando se hubo secado las lágrimas, se dirigió al Señor de este modo: Es maravilloso, Señor, extremadamente maravilloso, Bienaventurado, lo bien que el Tathagata ha enseñado este discurso sobre el Dharma. Por medio de este discurso la cognición se ha producido en mí. Nunca antes había escuchado tal discurso sobre el Dharma. Sumamente bienaventurados serán aquellos en que se

produzca una verdadera percepción cuando este sutra sea enseñado. Y eso que es verdadera percepción, eso es en verdad no percepción. Por lo tanto, el Tathagata enseña, “la verdadera percepción, la verdadera percepción”. Para mí no es difícil aceptar este discurso sobre el Dharma y creerlo cuando es enseñado. Pero para aquellos seres de un período futuro, al final de los tiempos, en la última época, en los últimos quinientos años, en la época del colapso de la buena doctrina, Señor, que tomarán este discurso sobre el Dharma, lo tendrán presente en la mente, lo recitarán, lo estudiarán, y lo iluminarán con todo detalle para los demás, grandes serán sus bendiciones. Pero no tendrá lugar en ellos percepción de un yo, ni de un ser, ni de un alma, ni de una persona.

¿Y por qué? Eso, Señor, que es percepción del yo, eso es en verdad no percepción. Eso que es percepción de un ser, un alma, una persona, eso es en verdad no percepción. ¿Y por qué? Porque los Budas han dejado todas las percepciones atrás. El Señor dijo: Así es, Subhuti. Grandes serán las bendiciones de esos seres que al oír este sutra, no temblarán, no se asustarán ni aterraran ¿Y por qué? El Tathagata ha enseñado esto como la más elevada perfección. Y lo que el Tathagata enseña como la más elevada perfección, eso también enseñan innumerables Budas Bienaventurados. Por lo tanto se le llama “la más elevada perfección”. Además, Subhuti, la perfección de la paciencia del Tathagata es realmente no perfección. ¿Y por qué? Porque, Subhuti, cuando el rey de Kalinga cortó todos los miembros de mi cuerpo, entonces no tuve percepción de un yo, un ser, un alma, una persona. ¿Y por qué? Subhuti, si yo entonces hubiera tenido una percepción de un yo, habría tenido percepción de odio. Y lo mismo si hubiera tenido percepción de un ser, un alma, una persona. Con mi superconocimiento recuerdo que en el pasado durante quinientos nacimientos he llevado la vida del sabio dedicado a la paciencia. Entonces también tuve no percepción de un yo, un ser, un alma, una persona.

Por lo tanto, Subhuti, el Bodhisattva, el gran ser, cuando se haya desecho de todas las percepciones, habrá de elevar su pensamiento a la suprema, correcta y perfecta iluminación. Producirá un pensamiento que no se apoya en las formas, los sonidos, los olores, los sabores, los objetos del tacto, ni los objetos de la mente, que no se apoya en dharma, que no se apoya en no dharma, que no se apoya en nada. ¿Y por qué? Todos los apoyos tienen realmente no apoyos. Es por esta razón que el Tathagata enseña: Un obsequio será dado por el Bodhisattva que no se apoya, no por quien se apoya en las formas, los

sonidos, los olores, los sabores, los objetos del tacto o en los objetos de la mente.

Y además, Subhuti, es por la prosperidad de todos los seres que el Bodhisattva hará obsequios de esta manera. ¿Y por qué? Esta percepción de un ser, Subhuti, que es justamente no percepción. Todos aquellos seres de quienes ha hablado el Tathagata, son en verdad no seres. ¿Y por qué? Porque el Tathagata habla de acuerdo con la realidad, dice la verdad, dice lo que es, y no de otro modo. Un Tathagata no habla en falso. Pero aun así, Subhuti, en relación al dharma que el Tathagata ha conocido y demostrado completamente, no hay, por eso mismo, ni lo verdadero ni lo falso. En la oscuridad un hombre no podría ver nada. De ese modo se ha de considerar al Bodhisattva que ha caído entre las cosas; a quien, caído entre las cosas, renuncia a un obsequio. Un hombre con ojos, cuando la noche se convierte en luz y el sol ha salido, ve muchas formas. De ese modo se ha de considerar a un Bodhisattva que no ha caído entre las cosas, a quien, sin haber caído entre las cosas, renuncia a un obsequio. Además, Subhuti, a aquellos hijos e hijas de buena familia que tomarán este discurso del Dharma, lo tendrán presente en la mente, lo recitarán, lo estudiarán y lo iluminarán con detalle para los demás, los ha conocido el Tathagata, Subhuti, con su cognición de Buda, los ha visto el Tathagata, Subhuti, con su ojo de Buda, el Tathagata los ha conocido completamente. Todos estos seres, Subhuti, producirán y adquirirán un montón de mérito inconmensurable e incalculable.

15. Y, Subhuti, si una mujer o un hombre renuncia por la mañana a todas sus posesiones tantas veces como granos de arena hay en el río Ganges, y si hicieran lo mismo por la tarde o por la noche, y si de este modo renuncian a sus posesiones por muchos cientos de miles de millones de miles de millones de eones; y alguna otra persona, al escuchar este discurso del Dharma no lo rechazara, esta última persona, a causa de esto, conseguiría un montón de mérito mayor, inconmensurable e incalculable. ¿Qué decir pues de aquel que tras escribirlo, lo aprenda, lo tenga presente en la mente, lo recite, estudie y lo ilumine completamente para los demás?

Además, Subhuti,

(1) inconcebible e

(2) incomparable es este discurso sobre el Dharma.

(3) El Tathagata lo ha enseñado por la prosperidad de los seres que han emprendido el camino en el mejor y más excelente de los vehículos. A

aquellos que tomarán este discurso del Dharma, lo tendrán presente en la mente, lo recitarán, lo estudiarán y lo iluminarán con detalle para los demás, los ha conocido el Tathagata con su cognición de Buda, los ha visto el Tathagata, Subhuti, con su ojo de Buda, el Tathagata los ha conocido completamente. Todos esos seres, Subhuti, serán bendecidos con un motón de mérito inconcebible, incomparable, sin medida y sin límites. Todos esos seres, Subhuti, llevarán consigo una porción igual de iluminación.

¿Y por qué? (4) Porque no es posible, Subhuti, que este discurso del Dharma lo puedan oír seres de firmeza inferior, ni tampoco quienes tengan noción de un ser, un alma o una persona. Tampoco pueden oír este discurso del Dharma, o tomarlo, tenerlo presente en la mente, recitarlo y estudiarlo, los seres que no hayan hecho la promesa del Bodhisattva. Eso no puede ser.

Además, Subhuti, ese trozo de tierra donde este sutra será revelado, ese trozo de tierra será digno de la adoración de todo el mundo con sus Dioses, hombres, Asuras, digno del saludo respetuoso, digno de honor y circunvalación -como un altar será ese trozo de tierra.

16. Y aún así, esos hijos e hijas de buena familia, que tomen estos mismísimos sutras, y los tengan presentes en la mente, los reciten y estudien, serán humillados. ¡Bien humillados serán! ¿Y por qué? Los actos impuros que han hecho estos seres en vidas anteriores, y que pueden llevarles a estados de aflicción, en esta mismísima vida, por medio de esa humillación, ellos anularán esos actos impuros de sus vidas anteriores y alcanzarán la iluminación de un Buda. Con mi superconocimiento, Subhuti, recuerdo que en el periodo pasado, mucho antes de Dipankara, el Tathagata, Arhat, Aquel Completamente Iluminado, durante eones incalculables, di satisfacción por leales servicios a 84.000 millones de miles de millones de Budas, sin separarme nunca de ellos.

Pero el montón de mérito, Subhuti, de la satisfacción que di a esos Buda y Señores sin separarme de ellos, no se aproxima ni a una centésima parte, ni a una milésima parte, ni a una cien milésima parte, ni a una diez millonésima parte, ni a una cien millonésima parte, ni a una 100.000 millonésima parte del montón de mérito de aquellos al final del tiempo, en la última época, los últimos quinientos años, en la época del colapso de la buena doctrina, tomen estos mismísimos sutras, los tengan presentes en la mente, los reciten y estudien y los iluminen en todo detalle para los demás. No hay número, ni fracción, ni cuenta, ni similitud, ni comparación, ni parecido. (4) Si, además, Subhuti, yo

enseñara el montón de mérito de esos hijos e hijas de buena familia, y lo grande que sería su montón de mérito cuando lo produjesen y adquiriesen, los seres se comportarían de modo frenético y estarían confundidos. Ya que, Subhuti, el Tathagata ha enseñado este discurso sobre el Dharma como algo inconcebible, así de inconcebibles serán los resultados kármicos que quepa esperar.

Los Bodhisattvas

17. (Subhuti preguntó: Señor, ¿Cómo deberá afincarse, progresar y controlar sus pensamientos quien ha iniciado el camino en el vehículo del bodhisattva? El Señor respondió: Subhuti, quien ha iniciado el camino en el vehículo del bodhisattva producirá un pensamiento así: "A todos los seres debo conducir al Nirvana, al Reino del Nirvana, que no deja nada atrás; y aun así, después de que los seres hayan sido conducidos al Nirvana, ningún ser habrá sido conducido al Nirvana" ¿Y por qué? Si la noción de un ser tuviera lugar en un Bodhisattva, no podría llamarse "ser-bodhi". Igualmente si tuviere lugar en él la noción de un alma o una persona). ¿Y por qué? Aquel que ha emprendido el camino en el vehículo del Bodhisattva no es uno de los dharmas. ¿Pensáis, Subhuti, que hay algún dharma por el cual el Tathagata, cuando estaba con el Tathagata Dipankara, haya aprendido completamente la suprema, correcta y perfecta iluminación? Subhuti respondió: No hay ningún dharma por el cual el Tathagata, cuando estaba con el Tathagata Dipankara haya aprendido completamente la suprema, correcta y perfecta iluminación.

El Señor dijo: Es por esta razón que el Tathagata Dipankara predijo de mí: "Tu, joven brahmán, serás, en un periodo futuro, un Tathagata, Arhat, completamente iluminado, cuyo nombre será Sakyamuni." ¿Y por qué? "Tathagata", Subhuti, es sinónimo de Talidad (tathata). Y quienquiera que dijese "el Tathagata ha conocido completamente la iluminación suprema, correcta y perfecta" hablaría en falso. ¿Y por qué? (No hay ningún dharma por el cual el Tathagata haya conocido completamente la iluminación suprema, correcta y perfecta. Y ese dharma que el Tathagata ha conocido completamente y demostrado, por eso no es ni verdadero ni falso.) Por eso el Tathagata enseña "todos los dharmas son los dharmas propios y especiales del Buda". ¿Y por qué? "Todos los dharmas, Subhuti, los enseñó el Tathagata como no dharmas. Por lo tanto todos los dharmas se llaman los dharmas propios y especiales del Buda. (Igual que un hombre, Subhuti, podría estar dotado de un cuerpo, un enorme cuerpo.) Subhuti dijo: Ese hombre del que el Tathagata dijo que "estaba dotado con un cuerpo, un enorme

cuerpo”, como un nadie lo ha enseñado el Tathagata. Por lo tanto se le llama “dotado con un cuerpo, un enorme cuerpo”.

El Señor dijo: Así es, Subhuti. El Bodhisattva que diga “llevaré seres al Nirvana” no será llamado “ser-bodhi”. ¿Y por qué? ¿Hay, Subhuti, algún dharma llamado “ser-bodhi”? Subhuti respondió: En verdad que no, Señor. El Señor dijo: Por eso el Tathagata enseña “carentes de yo son todos los dharmas, no tienen el carácter de los seres vivos, carecen de alma viviente, sin personalidad son. (Si algún bodhisattva dijera, “Crearé armoniosos reinos de Budas”), él tampoco sería llamado ser-bodhi. (¿Y por qué? ¡Las armonías de los reinos de Budas!, ¡las armonías de los reinos de Budas! Subhuti, como no armonías han sido enseñadas por el Tathagata. Por lo tanto habló de “las armonías de reinos de Budas”). El Bodhisattva, Subhuti, que está concentrado en “sin un ser propio son los dharmas, sin un ser propio son los dharmas” de él, el Tathagata, el Arhat, Aquel Completamente Iluminado, ha declarado que es un serbodhi, un gran ser.

Los Budas

18. ¿Pensáis, Subhuti, que existen los ojos del cuerpo del Tathagata? Subhuti respondió: Así es, Señor, los ojos del cuerpo del Tathagata existen. El Señor preguntó: ¿Pensáis, Subhuti, que existe el ojo celestial del Tathagata, su ojo de la sabiduría, su ojo del Dharma, su ojo de Buda? Subhuti respondió: Así es Señor, el ojo celestial del Tathagata existe, como existe su ojo de la sabiduría, su ojo del Dharma y su ojo de Buda. El Señor dijo: ¿Pensáis, Subhuti, que el Tathagata usó la frase “tantos granos de arena como hay en el río Ganges?

Subhuti respondió: Así es, Señor, así es, Bienaventurado. El Señor preguntó: Subhuti, si hubiera tantos ríos Ganges como hay granos de arena en el río Ganges y si hubiera tantos sistemas de mundos como granos de arena en esos ríos ¿serían muchos esos sistemas de mundos? Subhuti respondió: Así es, Señor, así es, Bienaventurado, esos sistemas de mundos serían muchos. El Señor dijo: Tantos seres que hay en estos sistemas de mundos, de ellos yo sé, en mi sabiduría, las múltiples tendencias de su pensamiento. ¿Y por qué? Tendencias del pensamiento, tendencias del pensamiento, Subhuti, como no tendencias las ha enseñado el Tathagata. Por eso se les llama “tendencias del pensamiento”. ¿Y por qué? El pensamiento pasado no

se puede asir, el pensamiento futuro no se puede asir, el pensamiento presente no se puede asir.

19. ¿Pensáis, Subhuti, que si el hijo o hija de una buena familia hubiera llenado este sistema de mundos de mil millones de mundos con las siete cosas preciosas, y entonces los hubiera ofrecido como obsequio a los Tathagatas, los Arhats, Aquellos Completamente Iluminados, a causa de eso, produciría un gran montón de mérito? Subhuti respondió: Sí lo produciría, Señor, si lo produciría, Bienaventurado. El Señor dijo: Así es, Subhuti, así es. A causa de eso, ese hijo o hija de buena familia produciría un gran montón de mérito, inconmensurable e incalculable. Pero si, por otro lado, hubiera tal cosa como un montón de mérito, el Tathagata no habría hablado de “un montón de mérito”.

20. ¿Pensáis, Subhuti, que al Tathagata se le puede reconocer por las dotes de la forma de su cuerpo? Subhuti respondió: No, en verdad que no, Señor, al Tathagata no se le puede reconocer por las dotes de la forma de su cuerpo. ¿Y por qué? Las dotes de la forma de su cuerpo, las dotes de la forma de su cuerpo. Esto, Señor, ha enseñado el Tathagata como no dotes. Por eso se les llama “dotes de la forma de su cuerpo”.

El Señor preguntó: ¿Pensáis, Subhuti, que al Tathagata se le puede reconocer por la posesión de sus marcas? En verdad que no, Señor. ¿Y por qué? Lo que el Tathagata ha enseñado como posesión de marcas, eso es verdaderamente la no posesión de no marcas. Por eso se le llama “la posesión de las marcas”.

21. El Señor preguntó: ¿Pensáis, Subhuti, que al Tathagata se le ocurre “por mí ha sido demostrado el Dharma”? Quien sea, Subhuti, el que diga “el Tathagata ha demostrado Dharma” hablará falsamente, tergiversará mi enseñanza siendo lo que no está ahí. ¿Y por qué? Demostración de dharma, demostración de dharma, Subhuti, no hay ningún dharma que pueda asirse como demostración de dharma. Subhuti preguntó: Señor, ¿Habrán seres en el período futuro,- en los tiempos finales, en la época final, en los quinientos años finales, en el tiempo del colapso de la buena doctrina- que cuando oigan tales dharmas crean verdaderamente? El Señor respondió: Subhuti, no son seres ni no seres. ¿Y por qué? Seres, seres, Subhuti, el Tathagata ha enseñado que son todos no seres. Por eso ha hablado de “todos los seres”.

22. ¿Pensáis, Subhuti, que hay algún dharma por el cual el Tathagata ha conocido completamente la iluminación suprema, correcta y perfecta? Subhuti respondió: En verdad que no, Señor, no hay ningún dharma por el cual el Tathagata ha conocido completamente la iluminación suprema, correcta y perfecta. El Señor dijo: Así es, Subhuti, así es. Ni si quiera el mínimo dharma se encuentra o se puede asir. Por eso se llama la iluminación suprema, correcta y perfecta.

23. Además, Subhuti, idéntico a sí mismo es ese dharma y nada hay en eso que no concuerde. Por eso se le llama “iluminación suprema, correcta y perfecta”. Idéntico a sí mismo por medio de la ausencia de yo, ser, alma o persona, la iluminación suprema, correcta y perfecta es completamente conocida como la totalidad de todos los dharmas sanos. “Dharmas sanos, dharmas sanos”, Subhuti, como no dharmas han sido enseñado por el Tathagata. Por eso se les llama “dharmas sanos”.

24. Y además, Subhuti, si una mujer o un hombre hubieran apilado las siete cosas preciosas hasta que el montón igualara al de los Montes Sumeru, montañas reinas, en los sistemas de mundos de mil millones de mundos, y se lo ofreciera como obsequio y, por otra parte, el hijo o hija de una buena familia hubiera tomado de esta Prajñaparamita, este discurso sobre el Dharma, tan sólo una estrofa de cuatro líneas y, la demostrara a los demás, comparado con su montón de mérito, el montó anterior no se aproximaría a un centésima parte, etc. así hasta que llegamos a no hay comparación posible.

25. ¿Pensáis, Subhuti, que se le ocurre al Tathagata “yo he liberado a los seres”? ¡Eso no lo verás, Subhuti! ¿Y por qué? No hay ningún ser que el Tathagata haya liberado. Pues si hubiera algún ser que el Tathagata hubiera liberado, entonces habría tenido lugar en el Tathagata el asirse a un yo, a un ser, a un alma, a una persona. “Asirse a un yo”, como no asirse, Subhuti, ha sido enseñado por el Tathagata. Y aún así la gente común insensata se ha asido. A “la gente común insensata”, Subhuti, realmente como a no gente les ha enseñado el Tathagata. Por eso se les llama “gente común insensata”.

26. ¿Pensáis, Subhuti, que al Tathagata se le puede reconocer por la posesión de sus marcas? Subhuti contestó: En verdad que no, Señor. Dijo el Señor: Subhuti, si se pudiera reconocer al Tathagata por la posesión de sus marcas, entonces también el monarca universal sería un Tathagata. Luego al Tathagata no se le reconocerá por medio de la posesión de sus marcas. Subhuti dijo entonces: Señor, como yo

entiendo la enseñanza del Señor, al Tathagata no se le reconoce por la posesión de sus marcas.

Además el Señor enseñó en esa ocasión las siguientes estrofas:

*Quienes me reconocieron por mi forma
Y quienes me siguieron por la voz,
Vanos fueron sus esfuerzos
Esas personas no me reconocieron
Por el Dharma verá uno a los Budas
Del Cuerpo de Dharma viene su guía.
Aun así la verdadera naturaleza del Dharma no se puede discernir,
Y nadie puede ser conciente de ello como objeto.*

27. ¿Pensáis, Subhuti, que el Tathagata ha conocido completamente la iluminación suprema, correcta y perfecta por la posesión de sus marcas? No lo has de ver así, Subhuti. ¿Y por qué? Porque el Tathagata ciertamente no habría podido conocer completamente la iluminación suprema, correcta y perfecta por la posesión de sus marcas. Tampoco nadie te habrá de decir, Subhuti, “quienes han iniciado el camino en el vehículo del Bodhisattva han concebido la destrucción de un dharma, o su aniquilación”! No lo has de ver así, Subhuti! Pues quienes han iniciado el camino en el vehículo del Bodhisattva no han concebido la destrucción de un dharma, o su aniquilación.

28. Y además, Subhuti, si el hijo o hija de una buena familia hubiera llenado con las siete cosas preciosas tantos sistemas de mundos como granos de arena hay en el río Ganges y entonces los hubiera ofrecido como obsequio a los Tathagatas, Arhats, Aquellos Completamente Iluminados, y si por otra parte, un Bodhisattva ganara la paciente aquiescencia en dharmas que no son nada en sí y que no son producidos, entonces este último, por causa de esto, produciría un montón de mérito mayor, inconmensurable e incalculable. Además, Subhuti, el Bodhisattva no adquirirá un montón de mérito. Subhuti dijo: ¿No es verdad, Señor, que el Bodhisattva adquirirá un montón de mérito? El Señor dijo: “Adquirirá”, Subhuti, no “se aferrará”. Por lo tanto se dice “adquirirá”.

29. Quienquiera que diga que el Tathagata va o viene, permanece de pie, se sienta o se tumba, no entiende el significado de mi enseñanza. ¿Y por qué? Se llama “Tathagata” a quien no ha ido a ningún sitio, no

viene de ningún sitio. Por eso se le llama “Tathagata, Arhat, Aquel Completamente Iluminado.”

Consejo Para La Persona Imperfecta

30. Y además, Subhuti, si el hijo o hija de una buena familia moliera tantos sistemas de mundos como partículas de polvo hay en este gran sistema de mundos de mil millones de mundos, molidos tan finos como sea posible con vigor incalculable, y reducidos, de hecho, a algo como una colección de cantidades de átomos, ¿Pensáis, Subhuti, que sería una enorme colección de cantidades de átomos? Subhuti respondió: Así es, Señor, así es, Bienaventurado, ¡Enorme sería la colección de cantidades de átomos! ¿Y por qué?

Si, Señor, hubiera habido una enorme colección de cantidades de átomos, el Señor no la habría llamado una “enorme colección de cantidades de átomos”. Y lo que el Tathagata enseñó como “el sistema mundo de mil millones de mundos” eso él ha enseñado como no sistema. Por eso se le llama “el sistema mundo de mil millones de mundos”. ¿Y por qué? Señor, si hubiera habido un sistema mundo, eso habría sido un caso de asirse a un objeto material por parte del Tathagata, cuando el Tathagata enseñó no asirse. Por eso se le llama “asirse a un objeto material”. El Señor añadió: También, Subhuti, ese “asirse a un objeto material” es un asunto de convenciones lingüísticas, una expresión del habla sin contenido factual. No es ni un dharma ni un no dharma. Y aún así la gente común insensata se ha asido.

31. ¿Y por qué? Quienquiera que diga que la opinión de un yo ha sido enseñada por el Tathagata, la opinión de un ser, la opinión de un alma viviente, la opinión de una persona ¿Diría lo correcto, Subhuti? Subhuti respondió: En verdad que no, Señor, en verdad que no, Bienaventurado, no diría lo correcto. ¿Y por qué? Lo que el Tathagata ha enseñado como “opinión del yo”, como no opinión ha sido enseñado por el Tathagata. Por eso se le llama “opinión del yo”.

El Señor dijo: Es el caso, Subhuti, que quien haya iniciado el camino en el vehículo del Bodhisattva conocerá los dharmas, los contemplará, pondrá en ellos su esfuerzo. Y los conocerá, contemplará y pondrá esfuerzo en ellos de tal modo que no produzca la percepción de un dharma. ¿Y por qué? “Percepción de dharma, percepción de dharma”, Subhuti, como no percepción ha sido enseñada por el Tathagata. Por eso se le llama “percepción de dharma”.

32. Y finalmente, Subhuti, si un Bodhisattva, un gran ser, hubiera llenado los sistemas de mundos inconmensurables e incalculables con las siete cosas preciosas y entonces los hubiera ofrecido como obsequio a los Tathagatas, Arhats, Aquellos Completamente Iluminados, y, por otra parte, el hijo o hija de una buena familia hubiera tomado de esta Prajñaparamita, este discurso sobre el Dharma, tan sólo una estrofa de cuatro líneas y la tuviera presente en la mente, la demostrara, recitara, estudiara e iluminara para otros con todo detalle, a causa de eso, este último produciría mayor montón de mérito, inconmensurable e incalculable. ¿Y cómo lo iluminaría? De modo que no revelara. Por eso se dice “él iluminaría”.

*Como las estrellas, un defecto en la visión, como una lámpara,
Un simulacro, las gotas del rocío, una burbuja,
Un sueño, un relámpago o una nube,
Así verá uno aquello que es condicionado.*

La Segunda Conclusión

Así habló el Señor. Extasiados, el venerable Subhuti, los monjes y las monjas, las personas laicas, los Bodhisattvas y todo el mundo con sus dioses, hombres, asuras y gandharvas se regocijaron por la enseñanza del Señor.

INTRODUCCIÓN AL YOGA INTELLECTUAL

Recomendaciones, Notas Importantes y Advertencias

Nota: Este es un extracto de una Enseñanza Especial de un Maestro Espiritual Tibetano de la «Orden del Rayo», y su valor es verdaderamente inestimable. Su experiencia y sabiduría han penetrado en toda la humanidad, a la que considera como parte de sí mismo.

Este capítulo hace referencia al «Camino al Despertar» y al «Mahamudra», y se recomienda encarecidamente leer esta Introducción junto con las de este libro. La denominación «yoga intelectual» deriva del esfuerzo por activar y desarrollar plenamente y de forma continua el intelecto trascendente (supramun-dane), que es la función principal del tercer ojo (el ojo de Buda o el chakra ajna⁷).

En el libro «Yoga tibetano y doctrinas secretas», Libro II, se encuentran **126 aforismos** que requieren una profunda interpretación por parte de un maestro espiritual⁸ para comprender la práctica en su totalidad. Algunas de estas aforismos, quizás las más relevantes para comprender los procesos de concentración, se incluyen en el capítulo «Mahamudra». Algunos aforismos dan una buena pista de lo que practicó Buda Gautama durante los 49 días bajo el árbol Bodhi, así como todos los demás que le precedieron y le sucedieron.

Algunos aforismos ofrecen una buena pista sobre lo que Buda Gautama practicó durante los 49 días bajo el árbol Bodhi.

La forma de Yoga del «**Gran Símbolo Nacido Simultáneamente**» puede parecer más aceptable para las personas de nuestros países que la del «Rosario de Gemas⁹» de Gampopa. No contiene preceptos

7 Concentrarse directamente en ello provoca tensiones en la cabeza, puede ser perjudicial y no aumenta la inteligencia actual.

8 El autor tiene acceso a comentarios tan profundos, pero aún no está listo para hacerlos públicos.

9 El "mejor texto" disponible sobre la Noble Moralidad, la Bodhicitta y las

morales superficiales, **que siempre significan una lucha dura con uno mismo, con la naturaleza inferior y animal.** Cautiva a través de sus ejercicios mentales, que aparentemente no exigen demandas morales. Atrae a la gente occidental, y aún más al mundo, porque él vive de tal manera que se dirige hacia un estado (lugar) menos importante: el componente entre el pensamiento y el instinto, es decir, la emoción. El significado de los procedimientos morales del «**Rosario de Gemas**» no le resulta del todo claro.

Sin embargo, los procesos mentales son un mundo que no le es completamente familiar. Puede comprenderlos mentalmente y, por lo tanto, tiene una actitud más positiva hacia ellos. No obstante, la manipulación mental de los estados y procesos de pensamiento **requiere un alto grado de fuerza moral,** necesaria para alcanzar los resultados que busca este Yoga. Por lo tanto, es necesario aceptar la visión que todos desean tener en esta forma. **Para tener éxito en el Yoga, primero se debe alcanzar la perfección a través del esfuerzo moral.** El control sobre el propio ser. De lo contrario, no adquirirá los poderes de discriminación necesarios, de modo que ciertos procesos psíquicos individuales no puedan tener lugar: la fusión en un todo, en una especie de presión interna que lo obligará a hacerlo, o eso sin consideración racional. En consecuencia, esta forma de esfuerzo yóguico se manifestará en él como **ascensos y descensos alternantes,** en niveles de tensión mental que nunca se cristalizan en procesos individuales, los cuales se manifiestan en la relación entre el humano y el universo como esferas o como dominios cerrados de estados mentales y emocionales específicos, y cuando los esfuerzos basados en estos principios no se tienen suficientemente en cuenta.

El apoyo moral carece de sentido para el desarrollo espiritual. El buscador, aunque se considere intelectualmente bien equipado para esta forma de Yoga, debería usar el Yoga para buscar los fundamentos, pues estos son puramente morales.

La forma intelectual y mental del Yoga requiere una tensión mental, **cuyos giros y vueltas se originan en la orientación psíquica** del individuo hacia el mundo y dependen de impulsos instintivos y posiblemente emocionales más intensos. Sumergen a la persona en severas crisis internas, que pueden conducir a fenómenos psicopatológicos. Quien haya puesto un pie en el camino de este Yoga debe permanecer dentro del procedimiento prescrito sin cambiar la

Paramitas.

orientación mental, es decir, hasta el momento en que alcance el conocimiento más elevado al que conduce este camino del Yoga. De lo contrario, **caerá en confusión y contradicción**, pues dentro de su ser comenzará a experimentar percepciones diferentes - las bajas y cotidianas por un lado, y las celestiales a divinas por el otro.

No importa si la persona que alberga este deseo quiere entender las cosas mejor y no se guía por la creencia de que los conocimientos superiores, hacia los que se siente tan fácilmente atraído, porque en el «Yoga intelectual» solo son relevantes aspectos subjetivos insignificantes: los estados mentales. La cuestión de los estados mentales es en realidad mucho más compleja. **Los estados mentales están siempre condicionados por percepciones de las que una persona puede ni siquiera ser consciente.**

El enfoque mental analítico, es decir, la concentración, siempre conduce a una serie de percepciones nuevas e inusuales. Su influencia en la formación del carácter, la capacidad de concentración, depende de la distancia mental al objeto observado; **esta distancia es una condición necesaria para alcanzar el estado de concentración. Sin embargo, esta distancia mental significa una expansión de la base para la observación y la percepción, y esta expansión requiere que la persona tenga una mayor resistencia mental a un mayor número de reacciones, cuya base es precisamente esta expansión.**

Para aclararlo, se debe señalar que la resistencia de una persona es directamente proporcional a su conciencia cotidiana.

Todas las alegrías y sufrimientos que le suceden a una persona siempre son soportables mientras no haya superado los límites de su conciencia natural. El Yoga - y especialmente el Yoga intelectual - expande principalmente esta conciencia. **Por lo tanto, después de entrar en este camino, es necesario fortalecer la resistencia mental, ya sea que uno sea consciente de ello o no.** Los conocimientos superiores que pronto aparecen no deben ser empañados por la cosmovisión humana cotidiana. Sin embargo, esto solo se puede lograr mediante un esfuerzo moral progresivo.

Comparando los ejercicios yóguicos del «Rosario de Gemas» con los del «Yoga del Gran Símbolo», se llega a la conclusión de que este último impone implícitamente demandas morales a la persona, ya que expande directamente la base de su conciencia cotidiana. El primero

conduce a una expansión de lo emocional, mediante lo cual se mantiene el equilibrio entre la percepción y la resistencia natural de la persona. De ello se deduce que **el buscador debe enfocarse principalmente en su refinamiento moral**, que constituye su resistencia real. Solo cuando reconoce que se ha dominado completamente a sí mismo - lo que marca la culminación de los esfuerzos por el refinamiento moral - puede emprender el camino de los procedimientos psíquicos. **Que sea consciente de que el desarrollo espiritual dura tanto como haya desafíos y ataques espirituales.** Por lo tanto, no tiene más opción que buscarlos a través del esfuerzo moral o psicológico, pero al mismo tiempo debe evitar resistencias insoportables que surgen de esfuerzos imprudentes y mal considerados.

Puedo asegurar a todos que el **síntoma de resistencia**, que caracteriza a muchas personas con respecto al progreso y desarrollo espiritual, se vuelve visible cuando aquellos atrapados en el mundo **claman anhelantes a Dios para que los libere de la miseria de la ignorancia**. Este esfuerzo comparativamente pasivo por la liberación ya evocará reacciones que el **européo moralmente débil** difícilmente puede soportar. Y si clama lo suficiente, su resistencia crecerá y finalmente será atraído a los esfuerzos en los caminos del Yoga intelectual.

Es notable que una persona pueda proceder con todas sus fuerzas en esfuerzos morales incluso cuando simplemente aparta su atención de los objetos de su deseo¹⁰. En cambio (como resultado) experimenta estados y sentimientos positivos, predominantemente placenteros. **Esto solo muestra qué camino debería tomar principalmente.** Cuando entonces aprende a amar el bien y esto se convierte en su más alto deseo, puede volverse a Dios¹¹. Y cuando invoca a Dios - lo que reconocerá por la creciente inclinación hacia una decisión sin compromisos para la realización del estado más elevado - podrá mirar hacia atrás, hacia caminos más extremos. ¡Digo: Mirar hacia atrás!

Pues incluso una **decisión sin compromisos no es garantía** de que resistirá las tensiones que surgen de los esfuerzos en el camino del Yoga superior. En este caso, **sería mejor que busque consejo de un maestro de Yoga experimentado¹²**, ya que aparentemente no posee

10 Eso significa ascetismo y falta de reflexividad hacia estos objetos y lleva eventualmente a que estas inclinaciones se atrofien y por lo tanto desaparezcan (proceso a largo plazo).

11 Los budistas no creen en "Dios", por lo que esto puede sustituirse por "la luz del dharmakaya" o "la luz divina" (de la deidad interior).

12 Esto se refiere especialmente a la sexualidad y la avaricia, ya que el instinto

un sentido de responsabilidad suficientemente desarrollado hacia sí mismo.

Si carece de este sentido de responsabilidad, esta responsabilidad ejerce una presión extrema sobre su salud mental. Por su naturaleza, y también las reacciones extremas que ocurren, pueden volverse insoportables para su ser. Por lo tanto, toda persona de nuestro continente (Europa) debería considerar esta forma de Yoga como un ideal hacia el cual se esforzará. **Cuando esté listo**, encontrará un maestro espiritual que lo aconsejará¹³.

Mahamudra como esta forma de yoga simboliza el desarrollo metódico de la conciencia cósmica, que se encuentra en su etapa naciente dentro de la humanidad. Con los métodos convencionales, la conciencia del "conocedor" se refiere a los estados de conciencia cotidiana tras su purificación. En este caso, resulta evidente que estos métodos se relacionan con lo siguiente: las relaciones con la realidad o la verdad. Normalmente, los procesos de conciencia se relacionan únicamente con la realidad transitoria, ya que la persona promedio no tiene un interés real en la verdadera realidad. Sin embargo, los procesos de conciencia hacia la realidad transitoria no conducen a intuiciones positivas. Simplemente corresponden a los ciclos del samsara, que se expresan en experiencias, esperanzas y decepciones, pero no en conclusiones derivadas de la observación objetiva.

Un requisito previo para el yoga intelectual es la liberación de la conciencia de los acontecimientos naturales de la vida. Esto sitúa al individuo, a nivel de su conciencia, en el ámbito donde opera la razón de los filósofos. Dado que el desapego de la conciencia no se relaciona con el propio cuerpo y ser, sino con el mundo externo, las conclusiones filosóficas de dicha persona son objetivas. Solo cuando se desapegan de su cuerpo y su conciencia caen en el engaño. **Cuando se desapegan del mundo exterior y practican la presencia de su cuerpo y su ser en su propia consciencia, piensan racionalmente y llegan a auténticas conclusiones filosóficas.** Quienes deseen practicar yoga deben tener cuidado de no desapegarse de su ser y su consciencia, sino del mundo. De lo contrario, perderían la razón y caerían en el engaño, incapaces de lograr nada bueno en este camino.

básico (el impulso interno) es una fuerza a la que nadie puede resistirse y que hace que todos sean maleables. El poder mundano es la forma más elevada de avaricia. Si un «dictador» así pudiera recurrir al yoga, podría progresar rápidamente con un maestro espiritual.

13 **Esta es una promesa de un Buda.**

Fin del extracto.

Conclusión (del autor):

Si alguien intenta recorrer el «Camino del Despertar» (Mahamudra) sin un verdadero maestro espiritual, seguramente se encontrará con aquello sobre lo que aquí se advierte. Por lo tanto, la mejor manera de evitar los peligros es combinarlo (practicarlo en paralelo) con el «Camino de la Alegría Sin Causa» y, de este modo, **estabilizar (armonizar) las tensiones internas** como un estado psicológico e intelectual normal. Esto requiere tiempo y debe probarse en situaciones de fuerte presión psicológica. La «alegría sin causa» estabilizadas exigen automáticamente el cumplimiento de los Preceptos de la Noble Moralidad, mediante los cuales el discípulo se prepara para prácticas posteriores (intensas). Con el Camino de la Alegría Sin Causa **se supera la debilidad moral**. Por esta razón, este camino se enseña en nuestros tiempos y es altamente recomendado por este maestro o la «Orden de los Rayos». El discípulo entonces puede practicar Camino del Despertar (Mahamudra), lo que conduce rápidamente a resultados.

INSTRUCCIÓN CLAVE: EL CAMINO AL DESPERTAR

¿CÓMO ALCANZAR LOS ESTADOS SUPERIORES?

Aquí se presenta una exposición de una guía moderna para alcanzar un estado de vigilia superior, ya que Buda también es considerado el "plenamente despierto". Este conocimiento se consideró perdido durante mucho tiempo, pero fue publicado por primera vez en 1916 por G. Meyrink (+1932) y descrito para su uso práctico en su novela "El Rostro Verde". El autor no pudo encontrar otras instrucciones claras y aplicables. Se titulan "El Pergamino Perdido" y "El Camino del Fénix"; ambas son un discurso directo y conmovedor, tan valioso como las enseñanzas clave del Buda sobre la atención. Si no consideras estas palabras que invitan a la reflexión y te conmueven, entonces, sí, perteneces a los que duermen, a quienes no se les puede despertar en esta vida.

El segundo tratado de G. Meyrink (véase "La llamada del alma interior") se refiere a la alegría sin causa y al Atman; ambos métodos, muy recomendables, deben practicarse conjuntamente.

Quien practique este método con regularidad notará rápidamente que su entorno podría reaccionar negativamente si no se asegura la protección kármica necesaria. La mejor manera de asegurar esta protección es practicar el Metta-Mantra (véase el final del capítulo). Además, cabe destacar que con cada pequeño aumento de Conciencia, se vuelve a juzgar kármicamente (con mayor precisión).

El lector seguramente descubrirá que los capítulos de instrucciones clave "Camino al Despertar" y "Mahamu-dra" están profundamente conectados: el capítulo "Mahamu-dra" es la parte filosófica y el capítulo "Camino del Fénix" es la parte práctica a aplicar; ambos arrojan luz sobre el Camino al Nirvana.

Comenzamos (página siguiente):

EL PERGAMINO PERDIDO (TERMA)

O UNA LLAMADA AL DESPERTAR

"Escucha ahora lo que tengo que decirte: ¡Prepárate para un tiempo que ha de venir! Pronto el reloj del mundo dará la duodécima hora; su número en la esfera es rojo, teñido en sangre. Por esto lo reconocerás. Un viento de tormenta precede a la nueva hora. Permanece despierto, no sea que te encuentre durmiendo, porque aquellos que pasen al día que se acerca con los ojos cerrados seguirán siendo los animales que fueron, para no despertar jamás.

Existe también un equinoccio espiritual. La nueva hora primera de la que hablo es el punto de inflexión. En ella, la luz alcanza el equilibrio frente a la oscuridad.

Durante un milenio y más, los hombres han aprendido a ver a través de las leyes de la naturaleza y a hacer que ésta les sirva. Afortunados son aquellos que han comprendido y entendido el significado de esta obra: que la ley del mundo interior es la misma que la del exterior, solo que una octava más alta. Ellos están llamados a la cosecha; los otros siguen siendo siervos que aran, con los rostros inclinados hacia la tierra.

La llave del poder sobre la naturaleza interior se ha oxidado desde el Diluvio. Se llama: **Vigilia. La vigilia lo es todo.**

De nada está el hombre tan firmemente convencido como de que está despierto; sin embargo, en realidad está atrapado en una red que él mismo ha tejido con sueño y ensueño. Cuanto más densa es esta red, más poderosamente reina el sueño; los enredados en ella son los durmientes que caminan por la vida como el ganado al matadero: torpes, indiferentes y sin pensar. Los soñadores entre ellos ven un mundo con rejas a través de las mallas; solo perciben fragmentos engañosos, basan sus acciones en ellos y no saben que esas imágenes son solo fragmentos sin sentido de un vasto todo. Estos 'soñadores' no son, como podrías pensar, los fantasiosos y poetas; son los activos, diligentes e inquietos de esta tierra, consumidos por el delirio del hacer; se asemejan a escarabajos feos y atareados que trepan por un tubo liso solo para caer de nuevo desde arriba.

Se imaginan que están despiertos, pero lo que creen experimentar es en verdad solo sueño, predeterminado en el más mínimo detalle y sin influencia de su voluntad. Ha habido y aún hay algunos entre los hombres que sabían perfectamente que estaban soñando: pioneros que avanzaron hasta los baluartes detrás de los cuales se esconde el yo eternamente despierto: videntes como Goethe, Schopenhauer, Newton, Shakespeare, Descartes, Spinoza o Kant, pero carecían de las armas para asaltar la fortaleza, y su grito de batalla no despertó a los durmientes.

LA VIGILIA LO ES TODO.

El primer paso es tan simple que cualquier niño puede darlo; solo los mimados han olvidado cómo caminar y permanecen cojos de ambos pies porque no quieren abandonar las muletas que heredaron de sus antepasados.

LA VIGILIA LO ES TODO.

¡Permanece despierto en todo lo que hagas! No creas que ya lo estás. No, ¡tú duermes sueñas! Mantente firme, recógete y obligate por un solo momento a sentir la sensación que recorre tu cuerpo: '¡Ahora estoy despierto!' Si logras sentir esto, reconocerás inmediatamente que el estado en el que estabas justo antes aparece como estupefacción y embriaguez de sueño en comparación. Ese es el primer paso vacilante en un largo, largo viaje desde la servidumbre hasta la omnipotencia. Procede de esta manera de despertar en despertar. No hay pensamiento atormentador que no puedas desterrar así; se queda atrás y ya no puede elevarse de nuevo hacia ti; tú te elevas por encima de él, igual que la copa de un árbol crece más allá de sus ramas secas. Los dolores caen de ti como hojas marchitas una vez que hayas avanzado tanto que esta vigilia se apodere también de tu cuerpo.

Los baños de inmersión helados de judíos y brahmanes, las vigiliass nocturnas de los discípulos de Buda y los ascetas cristianos, los tormentos de los faquires indios para evitar quedarse dormidos, no son más que ritos externos congelados que, como ruinas de columnas, revelan al buscador: Aquí, en el gris pasado, se alzaba un misterioso templo de la voluntad de despertar. Lee las escrituras sagradas de los pueblos de esta tierra; a través de todas ellas corre como un hilo rojo la enseñanza oculta de la vigilia; es la escala de Jacob hacia el cielo,

quien luchó con el ángel del Señor toda la 'noche' hasta que se hizo 'día' y obtuvo la victoria.

De un peldaño de vigilia cada vez más brillante a otro debes escalar si deseas vencer a la muerte, cuyas herramientas son el sueño, el ensueño y la estupefacción. Incluso el peldaño más bajo de la escala celestial se llama: Genio; ¡cómo nombraremos los escalones superiores! Permanecen desconocidos para las masas y se consideran leyendas. La historia de Troya también se consideró un mito durante siglos, hasta que finalmente alguien tuvo el valor y excavó por sí mismo.

En el camino hacia el despertar, el primer enemigo que enfrentarás es tu propio cuerpo. Hasta el último canto del gallo, te combatirá; pero si contemplas el día de la vigilia eterna, que te aleja de los sonámbulos que creen ser humanos y no saben que son dioses dormidos, entonces incluso el sueño del cuerpo se desvanecerá para ti y el universo te estará sujeto.

Entonces podrás realizar milagros si quieres, y no necesitarás esperar humildemente como un esclavo gimiente hasta que un ídolo cruel se digne otorgarte dones o decapitarte.

Por supuesto, la felicidad del perro fiel que mueve la cola: tener un amo por encima de él a quien pueda servir; esta felicidad se hará añicos para ti. Pero pregúntate: ¿Acaso tú, como el humano que aún eres ahora, cambiarías tu lugar con el de tu perro? No te desanimes por el temor de quizás no alcanzar la meta en esta vida. Quien una vez ha puesto un pie en nuestro camino, siempre regresará al mundo con una madurez interior que le permita continuar la obra; nacerá como un 'genio'.

El camino que te señalo está sembrado de experiencias maravillosas: Personas muertas que conociste en vida se levantarán ante ti y ¡hablarán contigo! Son solo imágenes. Figuras luminosas, rodeadas de resplandor y bienaventuradas, se te aparecerán y te bendecirán. ¡Son solo imágenes! Formas de aliento, emitidas por tu cuerpo, que, bajo la influencia de tu voluntad transformadora, muere la muerte mágica y pasa de materia a espíritu, igual que el hielo rígido, golpeado por el fuego, se disuelve en vapor que da forma.

Solo cuando hayas despojado de él todo lo cadavérico, podrás decir: Ahora el sueño me ha abandonado para siempre. Entonces, sin

embargo, se cumple el milagro que los hombres no pueden creer porque, engañados por sus sentidos, no comprenden que la materia y la energía son lo mismo; ese milagro que, aunque te entierren, no yace ningún cadáver en el ataúd. Solo entonces, no antes, podrás separar la esencia de la apariencia, y quienquiera que encuentres entonces solo puede ser alguien que haya recorrido el camino antes que tú. Todos los demás son solo sombras.

Hasta entonces, en cada paso es incierto si te convertirás en el más feliz o en el más desdichado de los seres. Pero no temas; nadie que haya entrado en el camino de la vigilia, incluso si se extravió, ha sido jamás abandonado por los guías. Te diré una señal por la cual puedes reconocer si una aparición que tienes es esencial o meramente una ilusión: si se presenta ante ti y tu Conciencia se nubla y las cosas del mundo exterior se vuelven borrosas o desaparecen para ti, ¡entonces no confíes! **¡Sé vigilante!** Es un trozo de ti mismo. Si no adivinas la parábola que contiene, es solo un fantasma sin sustancia; un espectro, un ladrón que se alimenta de tu vida.

Los ladrones que roban el poder del alma son peores que los ladrones de la tierra. Te atraen como fuegos fatuos hacia los pantanos de la esperanza engañosa, para dejarte solo en la oscuridad y desaparecer para siempre. No te dejes deslumbrar por ningún milagro que aparentemente hagan por ti, por ningún nombre santo que asuman, por ninguna profecía que pronuncien, incluso si se cumple. Son tus enemigos mortales, vomitados por el infierno de tu propio cuerpo, con quienes luchas por el dominio. Sabe que los poderes maravillosos que poseen son tuyos, robados para mantenerte en la esclavitud.

No pueden vivir excepto de tu vida, pero si los vences, se hunden en herramientas mudas y obedientes que puedes manejar según tu voluntad. Innumerables son las víctimas que han cobrado entre los hombres: lee las historias de visionarios y sectarios, y reconocerás que el camino de maestría que recorres está cubierto de calaveras. Los hombres han construido inconscientemente un muro contra ellos: el materialismo. Este muro es una protección infalible; es un símbolo del cuerpo, pero es al mismo tiempo también un muro de prisión que bloquea la vista.

Hoy, mientras este muro se desmorona lentamente y el fénix de la vida interior se eleva de nuevo de sus cenizas, en las que yació como

muerto durante mucho tiempo, con nuevas alas, los buitres de otro mundo también agitan sus alas. **Por lo tanto, ¡ten cuidado!**

La balanza en la que colocas tu Conciencia por sí sola te muestra cuándo puedes confiar en las apariciones; cuanto más despierta está, más profundamente se inclina a tu favor. Si un guía, un ayudante o un hermano de un mundo espiritual desea aparecérsete, debe poder hacerlo sin saquear tu Conciencia; puedes, como Tomás el incrédulo, poner tu mano en su costado. Sería fácil evitar las apariciones y sus peligros: solo necesitas ser como la persona común. ¿Pero qué se gana con eso? Sigues siendo un prisionero en el calabozo de tu cuerpo hasta que el verdugo 'Muerte' te arrastre al tajo. El anhelo de los mortales por contemplar las formas de lo supramundano es un grito que también despierta a los fantasmas del inframundo, porque tal anhelo no es puro; porque es codicia en lugar de anhelo, porque quiere 'tomar' de alguna forma, en lugar de clamar para aprender a 'dar'. Todos los que sienten la tierra como una prisión, toda persona piadosa que clama por salvación, todos ellos conjuran inconscientemente el mundo de los fantasmas.

Tú también lo haces, ¡pero conscientemente!

Si para aquellos que lo hacen inconscientemente hay una mano invisible que puede transformar los pantanos por los que deben pasar en islas encantadas? No lo sé. No quiero discutir, pero no lo creo. Cuando atraveses el reino de los fantasmas en el camino del despertar, reconocerás gradualmente que son solo pensamientos que de repente puedes ver con tus ojos. Por eso te parecen ajenos y como seres, porque el lenguaje de las formas es diferente al lenguaje del cerebro.

Entonces llega el momento en que tiene lugar la extraña transformación que puede sucederte: las personas que te rodean se convertirán en fantasmas. Todos los que te fueron queridos serán de repente larvas. Incluso tu propio cuerpo. Es la soledad más terrible imaginable; una peregrinación a través del desierto, y quien no encuentre en ella la fuente de la vida, perecerá de sed. Todo lo que te he dicho está también escrito en los libros de los piadosos de cada pueblo: la venida de un nuevo reino, la vigilia, la superación del cuerpo y la soledad; y sin embargo, un abismo insalvable nos separa de estos piadosos.

Ellos creen que se acerca un día en que los buenos entrarán en el paraíso y los malos serán arrojados al abismo del infierno.

Nosotros sabemos que se acerca un tiempo en que muchos despertarán y serán separados de los durmientes como amos de esclavos, porque los durmientes no pueden comprender a los despiertos.

Sabemos que no existe el mal ni el bien, sino solo un 'falso' y un 'correcto'.

Ellos creen que 'estar despierto' significa mantener los sentidos y los ojos abiertos y el cuerpo despierto durante la noche para que una persona pueda realizar oraciones.

Nosotros sabemos que 'vigilia' significa un despertar del yo inmortal, y el insomnio del cuerpo es una consecuencia natural de ello.

Ellos creen que el cuerpo debe ser descuidado y despreciado porque es pecaminoso.

Nosotros sabemos que no hay pecado; el cuerpo es el principio con el que debemos comenzar, y hemos descendido a la tierra para transformarlo en espíritu.

Ellos creen que uno debe ir a la soledad con el cuerpo para purificar el espíritu.

Nosotros sabemos que primero nuestro espíritu debe ir a la soledad para transfigurar el cuerpo.

Depende solo de ti elegir tu camino, ya sea el nuestro o el suyo. Será tu libre voluntad. No puedo aconsejarte; es más saludable recoger un fruto amargo de tu propia decisión que ver uno dulce colgado del árbol por consejo de otro. Solo no hagas como muchos que ciertamente saben que está escrito: 'Examinadlo todo y retened lo bueno', pero van, no examinan nada y retienen lo primero que encuentran..."

METTA

Metta es fácil de realizar. Envía o despacha al espacio el siguiente deseo: "**QUE TODOS LOS SERES SEAN FELICES**" o simplemente "**FELICIDAD PARA TODOS**". Si se requiere silencio, al menos la lengua debe formar estas palabras. La emisión debe ir acompañada de mover los dedos o las manos como agua salpicante. Hazlo de 10 a 15

minutos poco después de la sesión de meditación o cuando quieras. Puedes hacer Metta todo el tiempo y en todas partes, observa tus pensamientos descarriados al realizarlo. Pronto experimentarás que el Bien Ilimitado del Universo responderá en ti. La práctica de Metta es considerada como el "Pequeño Mahayana" que todos pueden hacer, incluso los ateos. Considéralo como un mantra maravilloso y lo más altruista. **Tú ayudas, tú serás ayudado.**

EL CAMINO DEL FÉNIX

"A partir de hoy has sido aceptado en nuestra comunidad y en un nuevo eslabón de la cadena que se extiende de eternidad en eternidad. Con esto, mi cargo expira y pasa a manos de otro, a quien no puedes ver mientras tus ojos sigan perteneciendo a la tierra. Él está infinitamente lejos de ti y, sin embargo, cerca de ti; no está separado de ti espacialmente y, sin embargo, está más lejos que los límites más extremos del espacio. Estás rodeado por él, como una persona que nada en el océano lo está por el agua, pero no lo percibes, igual que un nadador no saborea la sal que impregna el mar cuando los nervios de su lengua están muertos.

Nuestro símbolo es el fénix, el símbolo del rejuvenecimiento: la legendaria águila celestial egipcia de plumaje rojo, que se quema en su nido de mirra y siempre resurge de las cenizas. Te lo he dicho, el comienzo del camino es tu propio cuerpo. Quien sabe esto puede iniciar la caminata en cualquier momento. (Siéntate erguido, mantén los ojos abiertos, permanece inmóvil como una esfinge de piedra, mantén las manos donde están, no te inmutas y conserva el buen ánimo. No dejes que tus párpados caigan ni que tu cabeza se incline hacia adelante, relájate, no te adormezcas, no sueñes despierto y, sobre todo, nunca te duermas...)

Ahora quiero enseñarte los primeros pasos:

Debes separarte del cuerpo, pero no como si quisieras abandonarlo, debes separarte de él como quien separa la luz del calor. ¡El primer enemigo ya está al acecho aquí! Quien se arranca del cuerpo para volar por el espacio, va por el camino de las brujas, que solo han extraído un cuerpo fantasmal del cuerpo terrestre y burdo y cabalgan sobre él como en una escoba hacia la noche de Walpurgis. La humanidad, por instinto correcto, ha construido una barrera contra este peligro al sonreír ante la posibilidad de tales artes. Ya no necesitas la duda como protección, tienes una espada mejor en lo que te he dado. Las brujas creen estar en el aquelarre y, en realidad, sus cuerpos yacen rígidos e inconscientes en la habitación. Simplemente intercambian la percepción terrenal por una espiritual. Pierdes lo mejor para ganar lo peor: es un empobrecerse en lugar de enriquecerse.

Por esto puedes ver que no puede ser el camino hacia el despertar. Para entender que no eres el cuerpo - como la gente cree serlo - debes reconocer las armas con las que lucha para afirmar su control sobre ti. Ahora, por supuesto, todavía estás tan profundamente en su poder que tu vida se apaga cuando su corazón deja de latir y te hundes en la noche tan pronto como él cierra los ojos.

Crees que puedes moverlo, es un engaño: no, él se mueve y solo usa tu voluntad para ayudarlo.

Crees que creas pensamientos. No, él te los envía para que pienses que vienen de ti y hagas lo que él quiera.

Siéntate erguido y decide no mover un miembro, no contraer un párpado y permanecer inmóvil como una estatua, y verás que él te atacará inmediatamente con odio y querrá obligarte a estar sometido a él de nuevo. Te atacará con mil armas hasta que le permitas moverse de nuevo. Por su feroz ira y la manera apresurada con que lanza flecha tras flecha contra ti, puedes ver, si eres listo, cuánto miedo debe tener por su dominio y cuán grande es tu poder para que él te tema tanto. Pero detrás de esto hay otro truco suyo: quiere que creas que la batalla decisiva por el cetro se libra aquí, en la voluntad externa. No, solo son escaramuzas que él te deja ganar, si es necesario, para luego doblegarte aún más bajo el yugo.

Quienes ganan tales escaramuzas se convierten en los más pobres de los esclavos: creen ser vencedores y llevan en la frente la marca de la vergüenza: 'carácter'. Domar tu cuerpo no es el propósito que persigues. Si le prohíbes moverse, debes hacerlo solo para que puedas conocer los poderes sobre los que él manda. Son ejércitos, casi insuperables por su número.

Él los enviará a la batalla contra ti, uno por uno, si no cedés, usando el medio aparentemente simple de permanecer sentado quieto. Primero, el poder bruto de los músculos que quieren sacudirse y temblar; la ebullición de la sangre que lleva el sudor a tu rostro; los golpes del corazón; el escalofrío de tu piel hasta que se te eriza el vello; el balanceo de tu cuerpo que te atraviesa, como si la gravedad hubiera cambiado su eje. Puedes vencerlos a todos, aparentemente mediante la voluntad, pero no es la voluntad sola: en realidad ya es una vigilia superior que se alza invisiblemente detrás de ella con el manto de la invisibilidad. Esta victoria también es indigna; incluso si te convirtieras

en maestro de la respiración y los latidos del corazón, solo serías un fakir - un 'pobre'. ¡Un 'pobre!' dice suficiente.

Los siguientes luchadores que tu cuerpo te presenta son los enjambres intangibles de moscas de tus pensamientos. La espada de la voluntad ya no ayuda contra ellos. Cuanto más salvajemente los atacas, más furiosamente pululan a tu alrededor y si logras ahuyentarlos por un momento, caes en la somnolencia y eres otra forma de los vencidos. Es en vano ordenarles que callen; **Solo hay un medio para escapar de ellos: huir a un nivel superior de vigilia.**

Tienes que aprender cómo hacer esto por ti mismo. Es un cuidadoso y constante tantear con el sentimiento y a la vez una férrea determinación. Eso es todo lo que puedo decirte al respecto. Cualquier consejo que alguien te dé sobre esta dolorosa lucha es veneno. Aquí hay un acantilado sobre el cual nadie más que tú mismo puede ayudarte. No tienes que lograr desterrar los pensamientos para siempre: la lucha con ellos solo sirve a un propósito: ascender al estado de vigilia superior.

Una vez que hayas alcanzado este estado, se acerca el reino de los fantasmas, del que ya he hablado. Se te aparecerán figuras, unas aterradoras y otras resplandecientes, y te harán creer que son seres de otro mundo. ¡Son solo pensamientos en forma visible, sobre los cuales aún no tienes pleno poder! Cuanto más exaltados se comporten, más perniciosos son, ¡**recuérdalo!**

Muchas falsas creencias se han construido sobre tales fenómenos y han arrastrado a la humanidad de vuelta a la oscuridad. Sin embargo, detrás de cada uno de estos fantasmas hay un significado profundo: no son solo imágenes, son para ti - independientemente de si entiendes o no su lenguaje simbólico - las características de las etapas de desarrollo mental en las que te encuentras.

La transformación de tus semejantes en fantasmas, de la que te dije que seguiría a este estado, contiene, como todo en el reino espiritual, tanto un veneno como un poder curativo.

Si sigues pensando que las personas son solo fantasmas, solo beberás el veneno y te volverás como aquel del que se dice: 'Si no tiene amor, queda vacío como el bronce'. Pero si encuentras el 'significado más profundo' que yace oculto en cada uno de estos esquemas humanos, entonces con el ojo del espíritu no solo verás su núcleo vivo, sino

también el tuyo. Entonces todo lo que te fue quitado te será devuelto mil veces, como a Job. Entonces estarás de vuelta donde estabas - como gustan burlarse los necios.

Ellos no saben que regresar a casa después de haber estado fuera por mucho tiempo es diferente a quedarse siempre en casa. Nadie sabe si, una vez que hayas avanzado hasta aquí, se te concederán los poderes milagrosos que poseían los profetas de la antigüedad, o si en cambio se te permitirá entrar en la paz eterna. Tales poderes (ver el siguiente capítulo) son un don gratuito de quienes poseen las llaves de estos secretos.

Si los obtienes para manejarlos, es solo por el bien de la humanidad, que necesita tales señales.

Nuestro camino solo conduce a la etapa de madurez; una vez que la has alcanzado, también eres digno de recibir ese don; ¿te lo darán? No lo sé. Pero te habrás convertido en un fénix, de una manera u otra. Conseguirlo está en tus manos.

Antes de que me despida de ti, debes saber por qué señal puedes reconocer si algún día serás llamado a recibir el don de los poderes milagrosos en la época del 'gran equinoccio'. Escucha: Uno de los que poseen las llaves de los secretos de la magia ha permanecido en la Tierra, buscando y reuniendo a los que son llamados. Así como ÉL no puede morir, tampoco puede morir la leyenda que circula sobre él. Mucha gente lo ve de manera diferente y todos los que afirman haberlo visto describen su apariencia de forma distinta. No dejes que esto te desanime si te encuentras con personas en el tiempo naciente del futuro que hablen de él de esta manera. Pero es natural que cada uno lo vea diferente. Un ser como él, que ha transformado su cuerpo en espíritu, ya no puede estar atado a una forma rígida."

INSTRUCCIÓN CLAVE: LA INESTIMABLE ALEGRÍA SIN CAUSA

Y su Importancia en el Camino hacia la Iluminación

"Por lo tanto, es esencial regocijarse. Pues la alegría, especialmente la alegría sin causa, es esa flecha espiritual con la que uno puede matar su naturaleza aparentemente incontrolable - esa naturaleza que, aunque también desea regocijarse, tras saciarse de alegría, también quiere o necesita sufrir de nuevo, por lo cual ese camino vacilante nunca quedaría atrás y el hombre nunca podría escapar verdaderamente del sufrimiento".

Una vez que un deseo, anhelo o emoción ha sido satisfecho mediante el uso y consumo de la energía psíquica interna, esta energía se transforma en Tamas. Este proceso no solo genera karma como fuerza impulsora en el samsara, sino que también conduce a la pérdida del poder de discriminación y al entumecimiento, a la insensibilidad hacia toda vida en el "cuerpo de los sentimientos" y a la pérdida total de la comprensión de que toda la humanidad es en realidad UNA. Por el contrario, la alegría sin causa mantiene o crea Sattva, conduce al desapego y a la ausencia de deseo.

La existencia de una "alegría sin causa" es desconocida en la sociedad y aún no ha sido descubierta por los psicólogos, y se considera hasta ahora "extraña", ya que la sociedad materialista educa y dirige a las personas a luchar por la prosperidad, la comodidad y la satisfacción del placer.

¿Puede uno imaginarse progresar en el camino hacia la iluminación sin estados de alegría? No. Sin ellos, ¡uno se marchitaría!

El Buda histórico no enseñó explícitamente sobre la alegría como un método primario, sino que más bien la mencionó como un resultado para los monjes en la práctica. Véase el siguiente capítulo sobre esto, que es ampliamente pasado por alto por los lamas. Un Buda o Bodhisattva, al comprender el corazón de los seres humanos, reconoció que con la "alegría primero", las personas de esta era pueden protegerse mejor de las múltiples e intrusivas estimulaciones del mundo, y que esto podría convertirse en una base fiable para la

práctica. Simplemente invirtió la ecuación y, con profunda perspicacia, colocó la alegría sin causa a la vanguardia de las preparaciones, exponiendo esto basándose también en la comprensión de que los humanos viven principalmente a través del sentimiento.

Simultáneamente, esta práctica abraza (integra) los otros pilares de las enseñanzas del Buda. Si Gautama Buda apareciera en el mundo hoy, no habría actuado de manera diferente.

A través de la alegría sin causa, la vida interior de una persona se convierte en un factor principal y fácilmente discernible de la atención plena.

La alegría sin causa desarrolla cualidades que el materialismo nunca puede ofrecer y que son desconocidas para la educación social. Facilita la realización de la virtud noble y la buena meditación. Su importancia es subestimada.

Quien pueda sostener la alegría sin causa dentro de sí, destierra todo rastro de sufrimiento de su Conciencia. Eso es lo que las personas realmente buscan (o necesitan). Es la reversión de la "Caída en Desgracia". Con la alegría sin causa, la vida interior de una persona se convierte en un factor principal y fácilmente discernible de la atención plena.

Entonces, ¿qué es la alegría sin causa?

Es un estado emocional interno que surge a través del desinterés (alejamiento) del mundo, mientras simultáneamente se esfuerza por cultivar un estado de ánimo alegre y jovial que se encuentra por encima de la línea base emocional normal de una persona y no requiere ninguna causa externa. La amplitud del estado de ánimo interno (estado emocional) se vuelve así constante y tiene una tendencia ascendente. La alegría sin causa es el "**ELIXIR DE LA VIDA**" tan mencionado en los cuentos de hadas y otra literatura espiritual, pero nunca se explica qué es y cómo aplicarlo correctamente.

La alegría sin causa es un reflejo del Ser interior divino y es el nivel inferior de percepción del alma superior (Atman) o una tenue iluminación del Dharmakaya. Esta alegría más tarde se transforma en dicha y, en última instancia, se convierte en sabiduría y conocimiento fresco. La alegría sin causa no debe confundirse con las diez grandes alegrías que surgen en el 4º Jhana.

La alegría sin causa constante es una habilidad mística importante y un hito indispensable y una prueba de progreso. El alma superior llama a una persona incesantemente, pero en medio del ruido del mundo no lo escuchan (ver 2 páginas más adelante). Mara, el rey del materialismo, es su adversario, pues pierde un arma importante: el impulso por las

experiencias sensoriales. En la lucha por la alegría sin causa, el adepto aprende mucho sobre sí mismo (ver 1er Jhana). Y cuando esta alegría se solidifica como dicha, de modo que nunca desaparece y, en caso de una disminución (perturbación), se repara inmediatamente, entonces se dan los prerequisites para el camino de la culminación. El mundo pierde entonces su influencia para siempre, pues el adepto comprende y ve la naturaleza demoníaca detrás de todas las tentaciones, especialmente cuando los "ojos" se abren (3er Jhana budista). Como una vibración interna de frecuencia más alta, coloca a la persona más arriba en la jerarquía cósmica de los seres, pues con este esfuerzo la estructura interna comienza a transformarse. La alegría sin causa y Metta son las dos caras de una medalla de oro. La alegría sin causa no debe confundirse con la alegría apreciativa (Mudita).

La alegría sin causa, sin embargo, no es fácil de alcanzar, pues la persona ordinaria no puede regocijarse sin una causa y no tiene interés en ello. El cuerpo y sus deseos (el yo inferior) no quieren ser cambiados, oponen una resistencia considerable; quieren permanecer como son y tratan de disuadir a las personas de este "estúpido" esfuerzo desde el principio.

Cada fluctuación debe ser equilibrada inmediatamente. Mantener esta alegría automáticamente requiere una virtud noble, la no participación en los placeres mundanos y una adaptación de la acción y el pensamiento. Para tal persona, ya no hay sorpresas que puedan robarle la estabilidad interior; para ella, solo hay sucesos o eventos que ocurren a su alrededor, y la objetividad (clarividencia) se expande. Así, la ecuanimidad crucial y la ausencia de deseo se solidifican; y se convierte en una valiosa ayuda en el Samsara. Y en un estado de alegría, es bueno practicar. Quien ha probado una vez este tipo de alegría conoce sus ventajas y su permanencia. Sabe que las gratificaciones sensoriales nunca pueden alcanzar esta cualidad (apaciguadora) y continuidad, mientras que las gratificaciones sensoriales, dependiendo de su intensidad, dejan tras de sí inquietud, vibraciones internas y terminan como oscuridad interior (Tamas).

Si una persona atenta puede observar cambios en esta alegría que tienden a empeorar, comprende su propio flujo de karma. Esto implica la regla: **Quien puede sostener (constantemente) la alegría sin causa puede evadir el destino (karma) desfavorable.** Este es un poder mágico-místico de enorme valor. El espectro de la alegría interna va desde la simple y suave felicidad hasta el éxtasis (ver 3er Jhana). Inicialmente, surge temporalmente, y este estado se alarga gradual-

mente y luego permanece constante.

Al crecimiento de esta alegría se le llama el crecimiento del niño interior (divino). Solo después de una saturación suficiente, este potencial interno comienza a transformarse, con la ayuda de un Gurú, en una profunda y fresca tranquilidad, que se denomina claridad de conocimiento y sabiduría.

Al alcanzar y mantener la alegría sin causa, el discípulo seguramente **descubrirá que los factores externos pierden su importancia**, como objetos y naturaleza hermosos, comida sabrosa, experiencias emocionantes, etc.

Nota: La alegría sin causa es una forma inferior de dicha divina; solo se puede alcanzar no desperdiciando el poder sexual, sino mediante la sublimación. La alegría permanente sin causa requiere un «combustible especial».

ALEGRÍA SIN CAUSA NI CONDICIÓN

Esto es un extracto de una conferencia dada por un maestro espiritual contemporáneo (bodhisattva) y todos deberían ser conscientes de la importancia de la justificación.

"Un analista sabio que aplica el método de la alegría sin causa en el esfuerzo por ascender hacia la perfección espiritual reconocerá que, también, su cuerpo se opone directamente a esta alegría. Porque el cuerpo prefiere el reposo de un perezoso ocioso que, debido a su indolencia, consiente en hundirse en el sufrimiento a cambio de unos pocos y muy raros momentos pasajeros de placeres o delicias sensoriales.

Así, el camino también está determinado y trazado: a saber, que en un trabajo indispensable y arduo, la alegría sin causa debe ser instalada dentro del proceso de la experiencia humana ordinaria. Cuando, después de algún tiempo, el ser humano establece esta alegría sin causa dentro de sí, llega a la comprensión evidente de que ha alcanzado la primera meditación budista (jhāna). Y a medida que desarrolla esto más, progresa a través de logros meditativos ulteriores hasta el estado de ecuanimidad iluminada por la santidad de la mente. Para que nadie piense que estoy inventando aquí nuevas teorías, sin anclaje en tradición alguna y quizás incluso falsas, deseo solo citar de los textos canónicos del budismo:

Cuando una persona se da cuenta de que, mediante su esfuerzo por mantener una vida virtuosa, ha superado los cinco obstáculos - deseo sensual, mala voluntad, pereza y torpor, inquietud y preocupación, y duda - entonces surge en ella un sentimiento de contento. Cuando está contenta, surge en ella la alegría. Cuando ha alcanzado la alegría, su cuerpo se vuelve tranquilo. La tranquilidad del cuerpo da lugar a un sentimiento de felicidad. Mediante los sentimientos de felicidad, su mente se concentra. Y entonces, libre de deseos sensuales y estados malsanos, mora en la primera etapa de concentración, la primera meditación, que todavía está acompañada de pensamiento aplicado y sostenido, nacida del retiro - acompañada de éxtasis y felicidad nacidos del retiro.

Cuando, mediante un esfuerzo mental constante, el pensamiento aplicado y sostenido comienzan a desvanecerse, el monje alcanza la

*paz interior, una unificación de la mente. Entonces mora ya en la **segunda etapa** de concentración, la segunda meditación, que está libre de pensamiento aplicado y sostenido, nacida de la concentración misma - entonces está lleno de éxtasis y felicidad nacidos de la concentración. Cuando el éxtasis cesa y la persona comienza a morar en un estado de ecuanimidad, plenamente consciente y atenta, entonces experimentará físicamente ese sentimiento feliz del que muchos monjes dicen: 'Ecuánime y consciente, el monje mora en la felicidad - entonces mora en la **tercera etapa** de concentración o la tercera meditación'. Cuando la persona supera así la felicidad y el sufrimiento, cuando el contento previo y las preocupaciones desaparecen de ella, realiza la **cuarta etapa** de concentración, que se experimenta como libre de sufrimiento, iluminada por la ecuanimidad y la atención plena.*

Pero volvamos a la exigencia de las enseñanzas místicas de que el ser humano debería ser alegre. Ya hemos dicho que las metas místicas yacen más allá de los mundos celestiales, manifestándose en el humano como alegría y felicidad supramundana. La alegría y también la felicidad supramundana se sienten físicamente, igual que la amargura, el pesimismo, la ira y otros estados emocionales y mentales negativos se sienten físicamente. Una persona común, sin embargo, está siempre más cerca de estos estados emocionales y mentales negativos que de aquellos de la alegría sin causa, y por lo tanto difícilmente puede comprender por qué debería celebrar sin causa en lugar de complacerse en venenos, cuando normalmente tiene razones directas y reales para su ira.

Aquí, sin embargo, estamos hablando del yoga y la mística y sus metas. Desde la perspectiva del yoga, estas razones inmediatas y reales son relativas. Incluso si pasamos por alto el hecho de que la ira de una persona está siempre condicionada por su egoísmo y anhelo sensual, permanece la relatividad general que incluye también los dolores personales ardientes que, debido a sus manifestaciones, se consideran reales.

Sin embargo, una persona puede ciertamente reírse también de estos dolores, y cuando se ríe de ellos, muy a menudo se revelan como algo meramente relativo; después de todo, también puede ver en otras personas que aparentemente no hay razón para su sufrimiento, y sin embargo esas personas sufren porque - dicho irónicamente - se han enamorado de su sufrimiento. Una persona razonable siempre tendrá claro que la vida se compone de momentos dichosos y dolorosos. Cuando comprende esto, se acerca mucho a la afirmación filosófica de que el sufrimiento, así como la alegría mundana e insensata, es meramente un asunto de la mente - que por lo tanto nadie necesita

atormentarse, sino que todos deberían más bien regocijarse. Pero no se trata de eso aquí, pues esta es una enseñanza absolutamente fáctica. Esta enseñanza persigue únicamente aquellas metas místicas que yacen más allá de los mundos celestiales, a las que solo se puede llegar mediante la alegría sin causa. De esto se sigue que la constitución psíquica habitual del ser humano, que normalmente fluctúa entre el sufrimiento y cualquier tipo de excitación sensorial placentera, **debe ser cambiada para que esté determinada solo por una única dirección - a saber, esa alegría sin causa que es un camino hacia el cielo.**

Por lo tanto, un yogui (trapa o bhikkhu) debe regocijarse absolutamente, pues esto significa pasar de un camino en constante fluctuación a otro que constantemente conduce hacia arriba. Primero, logran la estabilización de los estados de ánimo gozosos, luego alcanzan estados celestiales, y más tarde incluso estados transmundanos".

Comentario del autor

La "Enseñanza de la Alegría sin Causa" o el "Camino hacia la Dicha Divina" es la parte práctica del Bhakti-Yoga, pero no considerada como un camino específico. Aquellos que alcanzan la dicha divina y están saturados con esta dicha (ver 3ra etapa de meditación) tienen las mejores condiciones previas para el "Camino Vertical" hacia la perfección espiritual, eso significa entrar y realizar los reinos trascendentales de la Conciencia. Si un Gurú está presente o aparece, este tipo de realización ocurre rápidamente debido al poder psíquico del "Bhakti" y si un maestro espiritual vigila cuidadosamente que el discípulo no resbale y pueda escapar del reino de Mara (que termina en el umbral del Vacío).

EL CANTO DE TU ALMA INTERIOR

Este es un diálogo entre tú y tu ser interior divino (como Krishna y Arjuna), que representa la luz benevolente y te otorga una sensación de seguridad y calidez, que nunca te abandona, sino que siempre está presente mientras permanezcas en el Samsara. Quien niega que exista algo como el alma es un pobre necio o un dogmático terco y nunca probará la dicha superior ni alcanzará la sabiduría que lo eleva incluso por encima de los dioses. Este diálogo se asemeja mucho a la conversación entre Arjuna y Krishna. El original se titula "El canto del ruiseñor interior", que se refiere a la naturaleza sutil y silenciosa del "alma". Escucha ahora:

"¿Quién soy yo?

¿Ha habido alguna vez, desde que la Tierra comenzó, un solo ser humano que supiera la verdadera respuesta a esta pregunta? Yo soy el ruiseñor invisible, sentado en una jaula y cantando.

Pero no todas las barras de la jaula resuenan cuando ella canta.

Cuántas veces he comenzado una canción para ti, esperando que me oyeras, pero has estado sordo toda tu vida. Nada en toda la creación ha estado tan cerca y ha sido tan tuyo como yo, ¿y ahora me preguntas quién soy?

Para muchas personas, su propia alma se ha vuelto tan extraña que caen muertas cuando llega el momento en que la vislumbran. Ya no la reconocen entonces, y se les aparece distorsionada en una cabeza de Medusa; lleva el rostro de las malas acciones que han cometido y temen secretamente que hayan manchado su alma.

Solo puedes oír mi canto si cantas junto conmigo.

Un malhechor es quien no oye el canto de su alma - un malhechor contra la vida, contra los demás y contra sí mismo. Quien es sordo también es mudo. Inocente es quien oye perpetuamente el canto del ruiseñor, incluso si cometiera graves crímenes.

¿Cómo puedo oír? ¿Cómo oírlo?

Mi canto es una melodía eterna de alegría.

Quien no conoce la alegría - la pura certeza gozosa e infundada, la sin causa: Yo soy el que soy, el que era y el que siempre seré - es un pecador contra el Espíritu Santo. Ante el resplandor de la alegría que brilla en el pecho como un sol en el cielo interior, retroceden las fantasmas de la oscuridad - esos espectros de crímenes cometidos y

olvidados de vidas pasadas que acompañan al hombre y enredan los hilos de su destino.

Quien oye y canta este canto de alegría destruye las consecuencias de toda culpa y nunca vuelve a acumular culpa nueva sobre culpa vieja. Quien no puede alegrarse tiene un sol que ha muerto dentro de sí; ¿cómo podría alguien así irradiar luz? Incluso la alegría impura está más cerca de la luz que la seriedad sombría y melancólica. ¿Preguntas quién soy?

La alegría y el Yo son uno y lo mismo. Quien no conoce la alegría no conoce su Yo.

El Yo más íntimo es la fuente primordial de la alegría; quien no lo adora sirve al infierno. ¿No está escrito: Yo soy el Señor, tu Dios, no tendrás otros dioses delante de mí?

Quien no oye y canta el canto del ruiseñor no tiene Yo; se ha convertido en un espejo muerto en el que entran y salen demonios extraños - un cadáver andante como la luna en el cielo con su fuego extinto. ¡Inténtalo y alégrate!

Muchos que lo intentan preguntan: ¿Por qué debería alegrarme siquiera?

La alegría no necesita razón, crece de sí misma como Dios; la alegría que necesita una causa no es alegría, sino placer. Muchos quieren sentir alegría y no pueden - entonces culpan al mundo y al destino. No consideran: un sol que casi ha olvidado cómo brillar, ¿cómo podría su débil crepúsculo ahuyentar ya la hueste fantasmal de una noche milenaria? ¡Lo que uno se ha hecho a sí mismo durante toda una vida no puede repararse en un solo y breve instante!

Sin embargo, en quienquiera que la alegría sin causa haya establecido su morada, desde ese momento tiene vida eterna; está unido al Yo que no conoce la muerte - es alegría para siempre - incluso si hubiera nacido ciego y lisiado.

Pero esta alegría debe aprenderse - debe anhelarse, porque lo que los humanos anhelan no es la alegría, sino la ocasión para la alegría. Es por eso que sienten deseo, y no por la alegría misma."

¿Te conmovió? ¿Respondió tu corazón espiritual?

SUKHAYANA

Este capítulo es, de alguna manera, una repetición del tema de la Alegría sin Causa, pero con otra perspectiva, profundización o punto de vista. Pretende atraer a más Hatha y Raja Yoguis.

¿Qué es Sukhayana? En realidad, nada nuevo: es el vehículo hacia la armonía y la dicha interior. **Sukhayana es el camino de preparación por excelencia para el camino vertical, que pone en primer plano el desarrollo de la alegría sin causa y la dicha interior combinadas con Metta, y conduce al punto medio crucial en el desarrollo.** (Ver capítulo "El rollo perdido... la hora 12"). Sukhayana se basa en la comprensión de que los seres humanos viven principalmente a través del sentimiento, no de la razón. Quien puede sostener esta alegría o dicha supera las tentaciones de este mundo, no solo vive en armonía y dicha interior, sino que también expande su Conciencia. La conexión con Metta crea protección kármica y Metta tiene un efecto recíproco en la alegría interior.

El término Sukhayana es acertado porque al menos el 95% de todos los budistas practicantes se encuentran en la fase de preparación. Las metas de Sukhayana son más fáciles de entender y comunicar que el vacío y el Verdadero Estado de Conciencia. Sukhayana es una práctica ideal y contemporánea de las enseñanzas de Buda para la persona moderna en Occidente, que está condicionada de manera diferente a la de hace 2500 años. Además, este término neutraliza el latente conflicto doctrinal entre Theravada y Mahayana, ya que ambos deben, de una forma u otra, alcanzar el resultado de Sukhayana. Ningún gurú responsable iniciará a alguien en prácticas pertenecientes al camino de la consumación prematuramente.

Sin alcanzar el "centro" o "punto medio", no hay consumación, no hay entrada en el vacío, no hay iluminación, no hay sabiduría, no hay perfección espiritual, no hay Mahayana y no hay Vajrayana. Alcanzar y estabilizarse en el "centro" es una realización cuya importancia no debe subestimarse. En el "centro", la naturaleza inferior ya no tiene poder; **la persona internamente se ha convertido en un Deva.**

Quién inventó originalmente el término Sukhayana y lo introdujo en el mundo es desconocido. Se usa raramente y su objetivo puede compararse con Lamrim Ngöndro o con Bhakti Yoga y la fase preparatoria

general. También significa en sánscrito "caballo bien entrenado" - una analogía con Pegaso o con la propia mente y ser bien entrenados, con los que uno puede entonces "volar más lejos" en el desarrollo espiritual.

¿Cuál es la OBJETIVO de Sukhayana?

Sukhayana efectúa una inversión de los intereses vitales, alejándolos de los objetos del mundo material y sus placeres hacia un vivificación interior de los potenciales psíquicos y espirituales, que abren nuevos reinos de sentimiento y Conciencia para el ser humano y lo liberan de la pulsión hacia satisfacciones en última instancia infructuosas a través del atractivo del mundo. Esta es, en realidad, la felicidad que las personas buscan en vano en el mundo de los sentidos. El resultado debe ser un estado interior de dicha duradero y autocorrectivo, al que ni demonios, asuras, sádicos, villanos y dictadores puedan ya dañar. Alcanzar y estabilizarse en el "centro" representa una realización importante. Sukhayana es el camino de la "preparación", es decir, desde el 1er Jhana budista al 2º y luego al 3er Jhana. El camino de la "consumación" va desde el 4º Jhana hacia arriba. Sukhayana también integra las otras 4 prácticas: Silas, Bodhicitta, Vipassana, Satipatthana - de lo contrario, no conduce a nada. Sin embargo, con Sukhayana, se establece una prioridad en la importante fase preparatoria dentro de todo el Dharma a través de la Alegría sin Causa y Metta, haciendo la práctica más poderosa y precisa que el Óctuple Sendero, ya que no hay un esfuerzo arbitrario "según el gusto".

¿Qué es exactamente el "CENTRO" en el desarrollo?

El resultado técnico de Sukhayana es el bloqueo de las corrientes de energía pránica Apana con Prana en el corazón espiritual, **pues Apana literalmente esclaviza al ser humano y constantemente lo arrastra de vuelta al mundo de los sentidos.** Con este bloqueo, todos los impulsos del propio "inframundo" se neutralizan, junto con el tirón hacia abajo de la gravedad (digestión, excreción, sexo). Con este resultado, el ser humano internamente se ha convertido en un ser divino. Ahora puede determinar su propio Samsara y alcanzar ciertas habilidades místicas útiles. Se mueve a través del caos mental de la humanidad con un "manto de invisibilidad". Quien ha alcanzado este centro está lleno de una dicha cuya intensidad sentida es difícil de describir. Simultáneamente, hay un estado de alerta que reconoce y bloquea inmediatamente todos los impulsos y embates de la Naturaleza Inferior. Tal persona vive **sin conflictos**, no reconocida entre la humanidad "restante", y posee, entre otras habilidades, atención plena anticipatoria. Habiendo llegado al centro, la persona vive como en un hotel de 5 estrellas, libre de todo miedo existencial, pues ha aprendido a vivir

también fuera del cuerpo y está libre de todas esas preocupaciones que afligen al resto de la humanidad. Tal persona ha reconocido todas las condiciones que permiten este estado y ha evitado con éxito las trampas que acechan en el camino hacia él; de ahí en adelante, está en términos de amistad y confianza con su gurú.

Aquí hay un umbral, y solo más allá de él son posibles los tan alabados caminos de consumación, pues ya no hay recaída en la animalidad. Si el estudiante desea o está listo para progresar más, **un punto en el perineo se anunciará espontáneamente**. Concentrándose en este punto, es posible la entrada en la vacuidad del canal central, con lo cual el camino hacia la Gran Liberación brilla. Descubrir este punto es otro resultado clave. Un umbral de otro tipo es la transición hacia la trascendencia en el camino de consumación (pasando el chakra visuddha). El resultado del centro no es fácil de alcanzar; es una especie de tarea de Sísifo, pero siempre vale la pena.

Sukhayana vs. Mahayana vs. Vajrayana

Este problema existe solo para escolásticos y dogmáticos, pues el ser humano tiene primero el deber de desarrollarse a sí mismo para alcanzar ese estadio espiritual que realiza la sabiduría y la perfección espiritual. Todo su esfuerzo debe estar dirigido hacia esta meta. Solo después de eso, la persona puede asumir plenamente las nobles tareas y obligaciones prescritas por el camino Mahayana. En otras palabras, hasta ese punto, no necesita preocuparse por los asuntos del mundo ni intentar intervenir de ninguna manera. La práctica de Metta es neutral y actúa en el espacio cósmico sobre todos los seres vivos, no sobre un mundo específico o eventos específicos dentro de él. La luz invisible omnipresente responde a ella. Vajrayana es un esfuerzo por alcanzar el estado absoluto (Trikaya), que puede realizarse durante Mahayana dentro de una sola vida.

INTRODUCCIÓN AL CAMINO MÍSTICO

Este tratado es un extracto del libro "SPASA1¹⁴" (explicación de la salvación sobre una base biológica-bioeléctrica y su esencia electrónica en el ser humano). Su importancia radica en que arroja una luz más profunda sobre la metodología, la eficacia interna del camino místico y su viabilidad. Este tratado es comparable a una conferencia científica y psicológica profunda impartida por el Buda histórico a sus discípulos avanzados, si todos vivieran en la era actual. Su significado completo aclara el potencial de cada ser humano para todos, incluyendo a ateos y nihilistas.

Las explicaciones que se ofrecen aquí no solo están dirigidas a budistas o yoguis serios, sino también a psicólogos y científicos naturales occidentales, y deben entenderse como un desafío para ir más allá de su pensamiento o mentalidad actual y recordarles que, como seres vivos e inteligentes, están obligados a no abrir ni mantener un camino hacia el lodo del materialismo y los placeres sensoriales, o incluso hacia el abismo del infierno, aceptando como "justificado" todo aquello que sirve al Ser Inferior.

No se sabe que el Buda histórico haya hablado jamás con tanta profundidad sobre los componentes internos del ser humano. Si la ciencia no sirve para el BIEN, ¿para qué sirve a largo plazo? ¿Para el apocalipsis o la distopía? Por eso el autor incluyó este tratado para un realineamiento y una comprensión más profunda del UNO MISMO.

Antes de profundizar en el tratado: el término "religión" se entiende aquí como un camino esotérico sistemático hacia la realidad última, y "dios" como la realidad, cualidad o poder último, ya que los budistas acérrimos niegan a Dios.

Pero antes de comenzar, nos gustaría mencionar que este camino es equivalente a las enseñanzas de «**Long Hum**». ¿Cuál es la diferencia? Long Hum utiliza prácticas tántricas mediante la imaginación de energías personificadas conocidas como deidades, dakinis, budas iracundos y pacíficos, y requiere la presencia de un maestro espiritual, mientras que el Camino Místico puede practicarse sin él.

14 Por K. Minarik (también conocido como Gampopa de los Kagyus), libro disponible solo en checo.

Comencemos ahora con el tratado originalmente titulado como:

SOBRE CUALIDADES Y PERSONIFICACIONES

"Al evaluar los esfuerzos místicos, quien se apoya en la razón no iluminada y nunca ha trabajado en la mística tiende a convencerse de que las experiencias místicas de las personas sensibles del tipo místico no son más que alucinaciones.

Este no es un juicio correcto, porque no se basa en el conocimiento de la influencia psíquica en el ser humano en toda su amplitud. El efecto de cualquier cualidad - desde fenómenos perceptibles por los sentidos hasta representaciones- puede ser reforzado o intensificado tanto por la relación mental directa con esas cualidades como solo con las representaciones que estas cualidades evocan o de las que son símbolo. La cualidad de los sentimientos está, de hecho, directamente relacionada con una serie de representaciones de carácter específico, y los sentimientos, a su vez, influyen en el desarrollo de la cualidad de las representaciones.

La mística práctica no se ocupa de otra cosa que de las relaciones entre representaciones y cualidades. La mística considera esto seriamente en su afán de ayudar al ser humano que busca la satisfacción interior perfecta. Sin embargo, un observador superficial no examina estas leyes psicológicas con tal profundidad y, por lo tanto, llega muy fácilmente a la conclusión de que todas las operaciones con representaciones carecen de significado para el sujeto - a excepción de los psicóticos. En ellos, sin embargo, se trata de la influencia de las representaciones en un sentido negativo. Entonces se recurre a la medicina, que busca, casi de manera artesanal, la causa de la poderosa influencia de las fuerzas anímicas en los psicóticos en el desequilibrio de las funciones de la corteza cerebral y, de ahí, suele deducir que no solo la evidente patología, sino también las vivencias místicas son desencadenadas por procesos químicos defectuosos en el cerebro.

Esta concepción groseramente materialista de los procesos psíquicos y psicológicos en el ámbito de la percepción de los seres humanos capta ciertamente un aspecto en la interacción de los fenómenos psicológicos, pero desde una perspectiva más amplia es un gran error que se ha introducido en la investigación de la psique humana y de los medios que armonizan o perturban la armonía de esta psique. Dicha concepción otorga un significado absoluto a los estados físicos y, por lo tanto, no considera que, en el proceso de degeneración, los procesos químicos defectuosos en el organismo son al menos equivalentes a la

influencia de la actitud psíquica del ser humano hacia el mundo y hacia sí mismo.

Hablo desde un punto de vista que es, naturalmente, superior en términos psicológicos y que no sigue a la ciencia que persigue al ser humano hasta el abismo psicopatológico, donde el colapso psíquico está efectivamente documentado por disfunciones químicas en el cerebro. En tal caso, las intervenciones bruscas en la actividad psíquica del cerebro están justificadas.

La mística, sin embargo, quiere orientarnos en una encrucijada psíquica donde los problemas pueden prevenirse, porque solo tienen un carácter funcional a nivel mental. En esta encrucijada, **el ser humano puede salvarse de todo mal anímico mediante operaciones mentales con cualidades, cuyo influjo sobre la psique puede aumentarse tanto mediante su comprensión como mediante operaciones con representaciones adecuadas.**

Comprender la influencia de las cualidades en el sentido psicológico propiamente dicho, sin embargo, solo puede hacerlo la persona que es capaz de identificar también **los estados y movimientos anímicos más sutiles de su ser, que influyen tan poderosamente en la vida emocional de cada individuo.** En general, sin embargo, las personas no entienden de estas cosas y tendrían que aceptar el reproche de no comprender los problemas psíquicos. Por lo tanto, si quieren reconocer las leyes de la vida y de la vivencia, deberían basarse en los conocimientos y la metodología de quienes investigan la psique de manera mística - y son capaces de observarse a sí mismos adecuadamente.

La educación psicológicamente correcta de las personas, tal como fue desarrollada por la mística, se basaba en el conocimiento y las experiencias de místicos que eran capaces de observarse a sí mismos perfectamente y estaban dispuestos a ayudar a todas las personas que sufren por su bien supremo. Y si estos místicos no han creado nada parecido al sistema científico actual para la investigación de la regularidad psicológica de los procedimientos operativos místicos, eso no significa que no procedieran con suficiente rigor científico o que no pudieran hacerlo.

No debemos olvidar que las instrucciones para los procedimientos operativos místicos surgieron en tiempos antiguos, cuando se pensaba de manera diferente y la ciencia en el sentido actual no existía. Las opiniones profanas al respecto acumularon muchas conjeturas y concepciones erróneas, por lo que hoy en día - quien actúa irresponsablemente- solo habla de quimeras y fantasías de personas mentalmente confundidas en relación con la mística.

Sea cual sea la opinión de la psicología actual sobre la psique humana, sigue siendo un hecho que su influencia primaria es intangible y se

manifiesta ya sea en la aparición de un determinado complejo de representaciones, ya sea como una serie de estados anímicos cuya base bioquímica escapa a las posibilidades técnicas de observación. Esto lo saben los místicos, que han basado su desarrollo espiritual e intelectual en un análisis cuidadoso de los estados anímicos de su propio ser, así como en operaciones con ellos.

También saben que el refuerzo de la influencia de las cualidades sobre el sujeto se basa ya sea en relaciones mentales directas con esas cualidades (es decir, en la comprensión de ellas mismas) o bien se transmite a través de representaciones.

En la mística, al igual que en la religión, se habla de Dios como la meta suprema de los esfuerzos espirituales. Esto es muy evidente y transparente. Sin embargo, es menos evidente y transparente que Dios puede manifestarse en la vida del místico ya sea como una cualidad o como un ser al que los místicos atribuyen siempre los valores morales más elevados.

Desde una perspectiva superficial de los llamados racionalistas, parece extremadamente significativo si uno se ocupa de cualidades o de representaciones. Ellos suponen, en efecto, que las cualidades aún pueden simbolizar una realidad, mientras que las representaciones constituyen meramente un engaño, en la medida en que no captan directamente la realidad.

La mística, como psicología positiva, no ve aquí diferencia alguna. Se interesa por las influencias que el ser humano provoca a través de sus relaciones mentales con las cosas. Así, una actitud positiva hacia Dios, como representación dotada de las más altas cualidades morales, genera el mejor efecto; inversamente, una actitud positiva del espíritu hacia la representación de que los procesos y fenómenos vitales son puramente mecánicos conduce a una influencia que despoja al ser humano de los valores morales superiores e incluso lo precipita al abismo de la miseria anímica y espiritual.

La disputa sobre si la mística contribuye al desarrollo de errores al presentar a sus seguidores la existencia de Dios como realidad, mientras que la ciencia, por otro lado, contribuye a la ilustración al instruir a las personas sobre la existencia de una legalidad sin alma en la naturaleza, es una expresión de total incompreensión de la legalidad psíquica. **Es precisamente esta legalidad la que condiciona el surgimiento de la debilidad psíquica, que produce todo lo que podemos constatar como lo inevitable del destino de todos los seres terrenales.**

Sin embargo, en estos destinos es siempre decisivo cómo influye en las personas el 'engaño religioso', que presupone un Dios que vela sobre toda la creación como guardián de la ley y la justicia, o bien el 'entendimiento ilustrado', que se apoya demasiado evidentemente en inclinaciones emocionales elementales que degradan a toda la naturaleza a algo aprovechable de múltiples maneras. De esto sobresale - aunque solo temporalmente - el ser humano que ya solo simboliza un alma degenerada, e incluso eso cuando aún posee un mínimo resto de algún valor moral. En cuanto, para la perspectiva 'ilustrada', los valores morales pierden todo valor, el ser humano se convierte también en un objeto, cuyo valor se mide por hasta qué punto puede ser utilizado para satisfacer a otros en el marco de una concepción moral y vital pervertida. Es posible que esto ya sea el caso entre los seres humanos.

¡Cuántas inhibiciones morales tenía una persona que creía verdaderamente en Dios, en su deseo de explotar todo lo que no era él mismo de manera absoluta y completamente insensible! ¡Y qué libertinaje inmoral el del 'hombre ilustrado', que a consecuencia del 'conocimiento' de que todo ser son solo apariencias con un trasfondo químico, llega hasta el borde del abismo moral! ¿No es tal 'ilustración' la precursora de la decadencia de la humanidad?

Pero no nos quejemos de la realidad. Cada individuo que cree haber alcanzado el más alto grado de 'ilustración' porque, en concordancia con el estado del conocimiento científico, es muy consciente de que todo ser es solo un estante de funciones, se valora a sí mismo tanto que sacrificaría el mundo entero por sí mismo. Confiemos, sin embargo, también en que aquí se le recuerde no considerar a los demás seres humanos como meros 'procesos químicos' y, en cambio, creer que todos los otros seres también tienen un ansia de vivir, y, en consecuencia, esforzarse por ascender moralmente y ennoblecerse.

En consideración a esto, debemos rechazar todos los hechos científicos que no puedan reconocer empíricamente y valorar el significado del sentimiento, la moral y todos los demás valores espirituales de los seres; estos valores, incluso el científico más seco de alma puede reconocerlos como realidades de su tipo.

Tales hechos contribuyen a un progreso unilateral, mediante el cual se prepara la decadencia moral. Mientras para nosotros cada persona tuvo un alma, sobre cuyo bienestar velaba el propio Dios, no nos atrevíamos a hacerle lo que podemos hacerle como a un recipiente que vive gracias a los procesos químicos que en él ocurren. Aquí

desaparecen, en efecto, las inhibiciones morales que imponían límites al ser humano en el mal.

El conocimiento de cualidades obliga a revelar también su significado moral. Si sabemos que la enseñanza sobre este significado no es objetivamente convincente, debemos hablar de Dios como el gobernante sobre todos los seres vivos. La representación de un Dios dotado de los más altos valores morales y espirituales es un filtro que puede paralizar la fuerza destructiva del verdadero conocimiento. Finalmente, cuando el conocimiento es liberado de su aguijón venenoso mediante el tamizado y solo se obtienen las altas cualidades morales, el conocimiento es también aceptado, pero ya no para la perdición moral y física. Esto se debe a que la persona se acostumbra a la acción moral y ya no será capaz de dañar, incluso si sabe que la vida es solo un proceso químico de un tipo determinado.

Los procesos químicos que crean y mantienen factores biológicos, es decir, seres humanos y otros seres, están unidos en el ámbito humano a la autoconciencia; esto hace del ser humano un ser sensible. Su sentir condiciona el surgimiento de patrones morales y, con ello, también la problemática de visiones 'no científicas' que se refieren al punto de partida buscado para la autoconciencia. La ciencia intenta eliminar esta problemática señalando que todo, excepto el 'sentimiento general', es un producto de la vida, pero esto es solo una fachada brillante que oculta hechos subjetivos que son respetados incluso por aquellos que han formulado tal teoría. **Esto significa que incluso el observador más objetivo del acontecer vital está a menudo convencido de que los estados subjetivos del ser constituyen una realidad mucho más elevada que el acontecer vital, cuya base él entiende como exclusivamente bioquímica.**

Con ello, sin embargo, se llega a **opiniones erróneas:**

Los llamados observadores objetivos de la vida se valoran a sí mismos por encima de todo y, sin embargo, son capaces de ver en otro ser una estructura cuya fuerza vital está determinada únicamente por reacciones químicas.

La religión es consciente, en su esencia más profunda, del peligro que surge de la llamada perspectiva objetiva de la realidad, a la que denominamos vida. Por lo tanto, no intenta "identificar científicamente" al ser humano u otros seres. Considera que todo ser está dotado de un sentimiento que determina incluso la visión de los puntos de partida condicionados por la autoconciencia. Sin embargo, aquellos que han realizado la idea religiosa crearon, consciente e inconscientemente, un

campo de conocimiento que tiene en cuenta las condiciones fundamentales de estos puntos de partida.

Al establecer estos fundamentos, no se presta atención a los hechos sensoriales evidentes que se encuentran en el ámbito de las personas que se basan en percepciones sensoriales inalteradas sin esfuerzo psíquico, sino a los hechos derivados de la ley de la conservación de la energía. La vibración generada por la tensión anímica y la energía vital se mantiene, de manera similar a la energía que impulsa una piedra en vuelo a través del espacio después de haber abandonado la mano que la lanzó. Y así como la piedra voladora se dirige hacia un lugar específico de impacto, la energía vibratoria determina también el punto de partida de cada haz de fuerza que surge de la persistencia de un haz cuya base verdadera es la autoconciencia en forma del yo.

Si se considera al ser humano como un tipo que se somete a impulsos internos puramente mundanos, se observa que su autoconciencia en forma del yo constituye para él la realidad psíquica central. Todas las manifestaciones anímicas de su existencia ocurren en relación con este yo, y el resultado de ello es la voluntad, la expresión más destacada de la vida esencial.

Los pensadores y practicantes religiosos vieron en la voluntad el mayor peligro - tanto objetivamente, es decir, para la vida exterior, como subjetivamente, en lo que respecta a las fuentes de las energías vitales que están ligadas al cuerpo durante la vida. Por ello, ofrecieron soportes más ideales para la atención y las funciones de la autoconciencia - **y aquí reside el origen de Dios, que en realidad representa una personificación figurada de la cualidad física más elevada del universo.**

El verdadero científico no encuentra en el universo, efectivamente, nada más que cualidades que tienen una naturaleza vibratoria y se manifiestan ya sea como electricidad o como magnetismo. Con ello, la ciencia llega a la esencia física de los fenómenos, en cuya estructura apenas se puede penetrar debido a la existencia del espectro. **El espectro puede ocultarnos octavas enteras de la realidad, de modo que solo podemos conjeturar si detrás de la línea roja o violeta existen solo ondas o también fenómenos.** No debemos olvidar que la evidencia de los fenómenos materiales se basa precisamente en la evidencia de una sección del espectro y que, desde un punto de vista puramente físico, la materia no es más que una irrealidad. Sin embargo, para aclarar las cosas: esta perspectiva física ya fue adoptada por los antiguos videntes, que ampliaron su propia base de percepción mediante la observación analítica y gradual a través de la concentración.

Los hombres de hoy también pueden ampliar su base de percepción de la misma manera que ellos. Si lo logran, podrán comprobar que la materia, desde una perspectiva absoluta - obtenida mediante una observación analítica suficientemente entrenada -, es solo una formación espiritual, un jirón astral, y fascina por los fenómenos que ella misma ha creado, únicamente porque se ha dejado alterar su visión por ella misma. Pueden reconocer que los fenómenos materiales, incluso cuando tienen el carácter de formas de vida, están dotados únicamente de los materiales de los que dispone esa materia y que, **por lo tanto, deben padecer necesariamente de subjetivismo mientras no liberen su percepción mediante un aumento metódico de la observación analítica.**

Vista desde la base de percepción más elevada, la materia es, pues, un engaño. Pero esta percepción no se agota en ello. **Porque los engaños existen en un medio o en el espacio, y esto solo puede sugerir al hombre pensante que se abren nuevos horizontes ante el ser que ha llegado a esta base a través de su percepción. Puedo decir de inmediato que, desde esta base, que es un cuanto de vibración y cae en una sección espectral, estos engaños ya no aparecen meramente como energía en estado estático o cinético; se manifiestan como fenómenos que buscan otros medios, que el Absoluto puede crear con la misma facilidad con que creó el ámbito físico de la materia.**

En el Yoga o la Mística - en la medida en que se refieren a la realidad y no solo a constructos teológicos - se trata ante todo de que el punto de partida de las energías propias del ser resida en el 'ámbito de las cualidades más elevadas', simbólicamente en Dios. Sin embargo, esto depende de las llamadas consideraciones elevadas, que dominan relativamente sobre las consideraciones bajas, como las encontramos en personas totalmente orientadas al mundo. El contenido de la conciencia es evidentemente uno cuando el ser humano está orientado al mundo, y otro cuando está orientado al ámbito de las representaciones ideales y las ideas superiores, y otro aún cuando está orientado al ámbito que se abre ante la conciencia humana que ha sido modificada por la orientación permanente de la atención consciente hacia estados que destruyen la actividad determinante de la conciencia natural o simple. Una persona orientada al mundo está fijada en la conciencia únicamente en las imágenes sombrías generadas por las reacciones de la conciencia ante la materia; en la fase final, tal persona se encuentra en una oscuridad sin rumbo que surge en el campo visual de su mente

estúpida.

La persona orientada al ámbito de las representaciones ideales y las ideas superiores cae conscientemente en un estado de imaginación creadora; su punto de partida - especialmente si la abundancia de sus impresiones en el pensamiento y la acción se basa en el bien - reside en el ámbito de esas representaciones, que para ella constituyen una realidad externa. Si su conciencia no se mueve entre representaciones, se halla en el ámbito de sentimientos felices o incluso beatíficos.

Si alguien observa su interior y, al mismo tiempo, evita que los estados internos puedan atacar su conciencia para provocarle algún cambio, por ejemplo reflejándose en conclusiones precipitadas sobre cualquier cosa, entonces el potencial electromagnético de su ser vibra con una tendencia hacia el ámbito indiferenciado o, mejor dicho, hacia lo Absoluto. En estas circunstancias, el origen de las energías vitales de su ser reside en lo Absoluto mismo, es decir, su punto de partida es, sin más, el más elevado.

En vista de lo que acabamos de decir, podemos considerar como un error maligno toda doctrina que se atreva a atribuir la objetividad exclusivamente a los llamados puntos de vista de las "ciencias naturales". Sabemos, en efecto, que las concepciones de la vida "propias de las ciencias naturales", que pretenden conducir a los seres a sentimientos de felicidad, fracasan estrepitosamente en comparación con concepciones mucho más simples que llevan a la renuncia al mundo. **Y para una persona que no penetra las conexiones lógicas entre, por un lado, la renuncia al mundo y los sentimientos de felicidad, y por otro lado, el aferramiento al mundo y la insatisfacción, puede ser un problema irresoluble por qué existen estas conexiones.**

He dicho algo sobre la conexión entre la renuncia al mundo y los sentimientos de felicidad. Esto lleva a la pregunta de si es posible renunciar al mundo solo con vistas a un vaciamiento total del espíritu y la conciencia, o también con vistas a algo ideal.

Todo depende de la predisposición y las disposiciones de la persona. El alejamiento de la conciencia del mundo puede llevar en algunas personas a la parálisis de la energía y la capacidad de rendimiento. En tales circunstancias, el contenido mundano de la conciencia debe ser desplazado por un contenido ideal, **y esto debe ser una ayuda temporal para aquel que está tan fuertemente ligado al mundo que no puede ser eficaz sin estímulos externos.**

¿Qué importa si ese contenido ideal es una personificación inventada de la cualidad más elevada, es decir, Dios? El propósito radica en cómo la persona se ve influenciada por el contenido de su conciencia. Incluso el racionalismo más grande y elevado no puede obtener para el individuo, del mundo, otra cosa que representaciones sobre el mundo. ¡Sí! Como seres, extraemos del mundo circundante solo influencias espirituales a través de las representaciones que tenemos del mundo circundante. Por lo tanto, no importa si nuestro mundo circundante consiste en fenómenos materiales o solo en representaciones; importa, más bien, qué es lo que juzgamos sobre este nuestro mundo circundante.

Si el ser humano rechaza la convicción de que el mundo de las apariencias materiales puede suscitar en él impresiones y estados inquietos, ello es sin duda una opinión y valoración subjetiva de los fenómenos circundantes. Esto solo le resulta perjudicial cuando se pierde en asociaciones ilógicas de pensamientos e imágenes. Si renuncia al mundo para no verse perturbado por su acción ni impulsado a un deseo que jamás puede ser verdaderamente satisfecho, y si para realizar esta renuncia dirige conscientemente su atención hacia un mundo completamente ideal, entonces no actúa en su perjuicio, sino únicamente en su beneficio.

Este valor relativo del mundo exterior con respecto al sujeto demuestra que no es tan importante considerar todo desde el punto de vista de la llamada realidad objetiva o solo bajo la influencia de nobles representaciones. **La significación del mundo para el sujeto reside en su efecto, y este solo es posible gracias a su relación recíproca.** Esto significa que una relación positiva del sujeto con el mundo de los hechos o de las representaciones provoca siempre determinados estados de conciencia, sentimientos y pensamientos; **por consiguiente, tanto uno como otro mundo pueden reflejarse en el ámbito anímico del ser humano únicamente mediante una influencia electromagnética que constituye para el sujeto el verdadero alimento espiritual.**

Nos equivocamos al suponer que el verdadero racionalismo aparta la atención de todas las abstracciones y la dirige exclusivamente al mundo de las apariencias materiales. El verdadero racionalismo también debe tener en cuenta cómo el ámbito de los fenómenos abstractos o concretos influye en el ser humano, e incluso valorar estas influencias desde una perspectiva socio-moral.

Las influencias que provienen de consideraciones mundanas no

son favorables; la orientación hacia fenómenos concretos conduce a que solo podamos percibir la máscara del espíritu, es decir, la forma, que naturalmente consideramos únicamente desde el punto de vista de su utilidad para el sujeto. Si el ser humano contempla el mundo durante largo tiempo de esta manera, **degenera anímicamente**, como solo puede degenerar quien ha limitado su propio campo de investigación al mundo de los fenómenos perceptibles. **Y este es el único materialismo verdadero, cuyos partidarios parecen ser aparentemente todos los hombres de Occidente. No advierten que todo conocimiento científico proviene de personas que ante todo lograron liberarse de la red del verdadero materialismo y luego aprendieron a deducir de los hechos que todo es una expresión de fuerzas y tensiones, factores que finalmente reconocieron como la verdadera esencia de los fenómenos.**

La investigación física de la realidad, sin embargo, aún no ha alcanzado el límite extremo de las cualidades de aquello que podemos percibir como un conjunto de apariencias materiales. Cuando alcance ese límite, **los físicos se convertirán en psicólogos** que comprenderán el mundo no como un conjunto de fenómenos útiles para las representaciones de una vida humana cómoda, sino como un conjunto de hechos condicionados que **siempre sufren** una crisis del ser y documentan con ello que el problema universal consiste precisamente en encontrar una salida a esa crisis.

Si, por tanto, se deja sin resolver el problema de la crisis del ser y la investigación se orienta únicamente hacia la acumulación ulterior de «cosas de uso cotidiano» o de necesidades en general, ello no conduce a buenos resultados. **Los problemas de la vida son problemas internos y no externos.** Por consiguiente, sería más conveniente investigar el mundo y la verdadera naturaleza de los fenómenos solo con el objetivo de **reconocer su verdadera esencia**, que cualitativamente coincide con lo Absoluto, y deducir de este conocimiento que cada ser humano puede realizar la suprema felicidad únicamente mediante la reabsorción de su autoconciencia en este Absoluto.

Las personas que piensan y juzgan de manera ordinaria temen esta reabsorción como una autodestrucción intencional hacia la cual tienden individuos anormales. No pueden imaginar que tampoco podrán evitar la destrucción de sí mismas. **Por ello, apartan el problema del ser bajo la noción de un «tiempo infinito»** (o simplemente del tiempo) como un problema que los supera, **y esperan la aniquilación de su ser en total resignación o intentan, en vano, imprimirle otro carácter transformando el mundo de modo que les sirva.**

La reabsorción en lo Absoluto, sin embargo, no se asemeja a la confusa meditación de un desesperado en la orilla de un río antes de lanzarse a él. Significa más bien un esfuerzo metódico por la «**unificación**» de la conciencia, posible solo bajo la condición de que la función del pensamiento adopte una tendencia centrípeta. Esta actividad presupone una observación que amplía las percepciones del ser humano respecto a la verdadera naturaleza de la realidad. **La reabsorción misma implica en la práctica una serie de procesos afectivos que destruyen la impresión de que nosotros, como posibilidad que toma conciencia en el yo, dependemos únicamente de nuestro propio ser o existencia.** Más bien, la conciencia o autoconciencia comienza a expandirse e incluir el entorno, de modo que su portador pueda finalmente exclamar que es todo lo que existe.

Sin embargo, no todo ser humano es capaz de resolver el problema de la vida y del ser de esta manera. Por ello, **existen también otros caminos**, de los cuales una categoría consiste en establecer una relación con cualidades externas de naturaleza psíquica. No importa si esta relación se establece con cualidades físicas o personificadas. Quien comprende que lo Absoluto, como realidad exterior, contiene elementos que permiten al ser humano desplegarse en sentimientos de verdadera libertad, se halla en el camino de su realización, independientemente de si entiende lo Absoluto como un ámbito de cualidades o como Dios. **Dios es, por tanto, una cualidad personificada adecuada que influye muy favorablemente en el ser humano cuando este mantiene con Él una relación interior y no meramente especulativa.**

No importa, entonces, si las cualidades superiores, fuerzas o tensiones generan personificaciones invisibles para el ojo humano o si no las generan en absoluto, sino si estas personificaciones pueden influir o no en los seres humanos. En cualquier caso, como ya he dicho antes, **estas personificaciones influyen en el ser humano del mismo modo que lo influye la naturaleza**, que para el sujeto también es solo una representación o un factor que suscita determinadas impresiones.

Sin embargo, si podemos compartir las percepciones profundizadas y refinadas por esta enseñanza con personas que no han incrementado su capacidad perceptiva mediante ejercicio espiritual metódico, podemos decir que cada cualidad crea personificaciones en la esfera de su propia visión que les son tan lejanas que en realidad aparecen abstractas entre sí. **Como prueba podría servir el hecho de que las cualidades son en realidad distintos estados agregados de fuerzas vibratorias, encerradas en determinadas totalidades que son reales para ellas mismas, a diferencia de otros estados que para ellas**

representan fenómenos físicos. Los seres humanos saben, por ejemplo, que existen fuerzas, pero solo como factores físicos, jamás como un ámbito de fenómenos incluidos en otras esferas donde pueden manifestarse mutuamente como apariciones empíricas y realidades.

Los yoguis pueden dividir la totalidad de las cualidades del universo, basándose en la observación de su propio ser, en las siguientes totalidades correspondientes:

1. Materia,
2. Sentimiento,
3. Mente,
4. Conciencia.

En cambio, los budas (no los budistas) pueden subdividirlas aún más, basándose en diferentes estados de conciencia, que muestran que también los estados de conciencia generan totalidades vibratorias; y estas totalidades, cuando no les son ajenas por su constitución "física", ciertamente lo son en sus experiencias. De ello **surgen grupos de organismos que, en el ámbito visual, están tan alejados entre sí que desaparecen mutuamente del campo de visión.**

Sin embargo, el esfuerzo psíquico yóguico entrena la contemplación de tal manera que estos ámbitos no se escapan del campo visual del ser humano y, además, le muestran las circunstancias esenciales de la interferencia vibratoria que produce los fenómenos tan conocidos en nuestra naturaleza. La materia aparece entonces como una vibración de onda larga de categorías energéticas y cuantos que, en el campo visual de una entidad con buena percepción, generan sombras que se revelan a los sentidos de los cuerpos físicos como realidades del mundo verdadero.

En contraste, el sentimiento aparece como un conjunto de vibraciones que activan los cuerpos materiales. Cuando estas vibraciones no están ligadas a cuerpos materiales, sino que representan factores cósmicos, manifiestan procesos tormentosos que se reflejan en la rápida transformación de la forma de los fenómenos que ellas mismas han creado y que ahora aparecen ante los ojos de un observador agudo como realidades evidentes de su propia esfera. Incluso puede decirse que el carácter vibratorio de las totalidades energéticas en el ámbito del sentimiento de los seres vivos coincide con el carácter vibratorio de la materia, lo cual también explica por qué incluso los seres dotados de cuerpo material pueden tener representaciones mentales.

Con ello se afirma que las representaciones están tejidas de una

sustancia que ya conocemos como fuerza vital, la cual puede emplearse mediante la voluntad y la conciencia para fenómenos misteriosos. Y como el carácter de las representaciones es muy diverso y coincide con la constitución anímica del ser humano, todo el ámbito de los intereses místicos se busca precisamente en este campo; pues las personas no pueden reflexionar hasta el final sobre todos los hechos que conciernen a las representaciones.

En general, las personas creen que el mundo místico tiene su lugar precisamente en el ámbito de las representaciones, que desde un punto de vista verdaderamente racional solo pueden ser abstractas, aunque a veces sean brillantes y similares a concepciones especulativas de Dios. Sin embargo, no es tan fácil resolver los problemas de la mística. **Su valor reside en el incremento y la ampliación metódica de la capacidad perceptiva, lo que permite reconocer las realidades en su verdadero sentido, es decir, físico.** Por ello, la transferencia de la conciencia al ámbito de las representaciones inconscientes y sus asociaciones se considera una prueba de la particularidad del carácter de aquellos que a veces se apartan conscientemente del mundo de los hechos materiales e intentan entregarse a estados que provienen de la excitación emocional. Sin embargo, esto no es misticismo, sino simplemente una entrega más completa a la pasividad psíquica.

No me parece necesario discutir sobre la opinión acerca del misticismo, en la que los desinformados incluyen cualquier particularidad psíquica y desviación de la visión elemental del mundo. Por ello, regreso a la explicación de aquello que amplía el mundo del verdadero místico hacia más dimensiones que no escapan a sus capacidades perceptivas.

Hablé del ámbito que toca al ser humano en el plano emocional. Sin embargo, con ello no se agota toda la amplitud vibratoria que actúa sobre la conciencia del yogui. Existe además el “**ámbito de la razón**”. Su esfera aparece al yogui, desde el punto de vista vibratorio, como un sector de ondas o **vibraciones más cortas** que, cualitativamente consideradas, actúan como luz sobre la contemplación. En este sentido, la razón no aparece como una “**función de la materia altamente organizada**”, es decir, del cerebro, sino como una especie de campo electromagnético que puede manifestarse en el ámbito de los organismos como una buena función ordenadora. **En lo absoluto, la razón aparece como un sector de ondas o vibraciones más cortas, o incluso como un estado de cierta tensión que también da forma al ámbito de los fenómenos visualmente alejados de nosotros, pero reales en sí mismos.** Y dado que las vibraciones de la esfera de la razón aparecen ante la mirada del yogui como luz, él sabe - aunque no pueda percibirlo directamente - que la esfera de la razón es, en sentido

figurado, la esfera de las realidades divinas, porque es luminosa o radiante.

La conciencia puede identificarse como un ámbito de equilibrios vibratorios, con una tensión de escasa eficacia física en la esfera de la materia y los fenómenos. También puede compararse con un determinado potencial de electricidad estática, y esta naturaleza suya es la razón por la cual las percepciones pueden registrarse como un darse cuenta de algo. Sin embargo, el darse cuenta es una función de la conciencia. Es una descarga de energía eléctrica estática; la tensión misma se comporta como un factor que refleja todo aquello que la interferencia de la electricidad cinética nos ha hecho creer ver.

Aunque la conciencia tenga este carácter, un yogui puede identificarla claramente al haber creado, mediante actos centrípetos de la mente, un factor de observación **que distingue las vibraciones de la quietud. Entonces puede percibir que el acontecer universal tiene lugar en un medio que se distingue de todo aquello que posee el carácter de acontecer; incluso puede constatar que también el campo es algo - y ese algo es precisamente la conciencia.** En este sentido, el espacio es solo una realidad convencional; el universo, con todas sus características de formación y acontecer, genera dimensiones únicamente porque en él la tensión crea puntos focales que pueden denominarse realidades. Sin estos puntos focales no hay espacio, sino solo momentos que nos impresionan únicamente cuando nos tocan.

Sin embargo, cuando el yogui profundiza su capacidad perceptiva hasta el punto de percibir no solo ámbitos de determinados rangos vibratorios, sino también el “campo” en el que estos ámbitos han surgido, no deja por ello de ser un “momento”. Por lo tanto, para él siguen existiendo longitudes y anchuras y, con ello, cualidades, de las cuales la más elevada es para él la conciencia. Y puesto que desde su estado momentáneo puede reconocer esta como una cualidad designada con el nombre de “campo”, encuentra en el ámbito de la configuración universal todos los factores fundamentales del ser.

Con esto no se afirma, sin embargo, que la cualidad más elevada del universo - es decir, la conciencia, que es más un “campo” que un acontecer - no tenga también el carácter de un “ámbito”. No obstante, es un ámbito que el yogui encuentra en algún lugar “al otro lado” del ser y del acontecer, llegando así al conocimiento de que la absorción de la crisis que llamamos ser, en el ámbito de la quietud que presenta un estado de tensión equilibrada, solo es posible mediante la supresión de la percepción consciente, por lo cual esta percepción se

convierte nuevamente en conciencia.

Sin embargo, por ahora no nos interesa este problema técnico del yoga. Por ello volvemos al momento que surge mediante el reconocimiento de **la conciencia como cualidad**. En este sentido, la conciencia es también un ámbito; sin embargo, sus manifestaciones están organizadas de manera diferente a las del ámbito material y emocional, y también de manera distinta a las del ámbito racional: son lo que solo podemos caracterizar como propiedades. **En este aspecto, el universo muestra la naturaleza de un medio en el que existen distintos estados vibratorios y, con ello, también ámbitos de manifestaciones, que el ser humano simple puede dividir infaliblemente en cielo, tierra, infernos y otros ámbitos de experiencia real de seres o fenómenos reales.**

Se plantea entonces la cuestión de si el ser humano se equivoca cuando deja que su vida sea influida por ideas acerca de la realidad, ya sea la llamada verdadera o una meramente imaginada. La realidad misma es siempre solo algo relativo, y de ella sabemos únicamente lo que logramos construir con nuestras conjeturas. Las pruebas científicas y filosóficas fracasan, y no nos queda otra opción que valorarla desde la perspectiva de su efecto como representación nuestra.

La cuestión es cuándo dañamos moralmente más al mundo: ¿cuando idealizamos la realidad, dividiéndola desde una perspectiva simple en una jerarquía de mundos y seres sobre los que reina Dios mismo? ¿O cuando la consideramos como expresiones sin alma de fuerzas naturales que intentamos explotar para un beneficio dudoso, que vemos en consuelos emocionales del alma deseante? **Por lo demás, puede considerarse infantil que alguien reduzca todo acontecer del universo a una mecánica inerte de la que él mismo se excluye, valorándose como la única realidad a la que todo debe servir.** Esta infantilidad no es solo irracional, sino también maligna. Conduce a la falta de respeto del individuo hacia el conjunto; **tal persona sabe que todo es mecánica inerte que debe explotar, porque no se considera a sí mismo como mecánica. Eso es una inconsecuencia en la cosmovisión.** Incluso si el mundo fuera un puro mecanismo, quien piensa así sobre el mundo no se siente como tal. Así se convierte **en un ladrón entre ladrones** que comparten una visión similar de la vida.

Si la cosmovisión mecánica o la jerárquica es válida, debe serlo de manera general. Si todo el mundo es un mecanismo sin alma, entonces nosotros también lo somos, y por tanto no tenemos derecho a comportarnos como sus señores. Y si nos sentimos como individuos vivos, entonces debemos conceder esta cualidad a todo lo que vive, crece y

reacciona al entorno. Pues precisamente a través de estas reacciones demuestra que vive emocionalmente como nosotros, que rendimos homenaje directo a nuestro sentir y con ello aportamos la prueba de que no nos consideramos un fenómeno puramente mecánico.

Sin embargo, **anteriormente dije que los Budas, en contraste con los yoguis, dividen la totalidad de las cualidades del universo - que constituyen el entorno vital de diversos fenómenos - en estados de conciencia.** Llegaron a ello analizando sus estados, que siempre están asociados con determinadas emociones. Un observador agudo puede reconocerlos como conjuntos o asociaciones que activan únicamente determinados grupos de seres. En otras palabras, esto significa que los seres en cada uno de los distintos niveles pueden subdividirse en grupos con sensaciones aproximadamente iguales. Esto los acerca entre sí o los distancia tanto que internamente se comprenden - es decir, pertenecen a la misma esfera de vida emocional - o no se comprenden y entonces pertenecen a esferas diferentes. **Esta es, por supuesto, solo una división mental, pero anuncia su diferente objeti-vación futura como punto de partida de la energía de su ser, es decir, la futura encarnación.**

Podemos suponer entonces que en el universo cada tipo de sentimientos aproximadamente iguales crea esferas habitadas por ciertos tipos de seres, que también están organizados físicamente de manera correspondiente. Esta organización del ser está influida por la cualidad de los sentimientos, que a su vez representan otro tipo de factor energético, graduado por longitudes de onda o vibraciones de las cualidades de sus cuerpos.

En la comprensión ordinaria, los sentimientos son ciertamente solo una función del organismo, un fenómeno del sentido del tacto; pero eso es solo una fase de la expresión cuantitativa de esta forma de energía vital. La cualidad de los sentimientos, basada en un cuanto de energía, puede cambiar en cuanto el ser humano, mediante la fuerza espiritual (voluntad), genera una tensión contra el cuerpo **dirigiendo deliberadamente la atención.** La vibración “de onda larga” que caracteriza la sensación se transforma en este caso en una vibración distinta, **y la tensión modifica la estructura del ser. Esto significa que la interiorización,** cuya base es la superación de la sensación ordinaria mediante la tensión de la voluntad, al dirigir la energía del ser contra el cuerpo, cambia el estado de los sentimientos hasta tal punto que ya no son un fenómeno pronunciado del sentido del tacto que transmite experiencia sensorial. Se convierten en una simple vibración cuyo carácter luminoso está determinado por la brevedad de

los ciclos vibratorios, que están directamente relacionados con la tensión desencadenada por la auto-observación o por el interés en uno mismo como realidad central de todos los fenómenos.

Si, entonces, a la percepción se le imprime el carácter de una vibración en lugar del sentido del tacto, **el ser “entra en el camino” de los cambios estructurales**. Sin embargo, estos cambios no ocurren de manera continua, sino por etapas; las etapas representan entonces esferas con sus características particulares, es decir, **personificaciones**. Esto significa que los puntos de inflexión en los cambios estructurales **crean esferas**, y los Budas pueden, con plena certeza de que dicen la verdad, referirse a ellas como mundos de distintos tipos de seres, que en todo el espectro pueden ser extraños, invisibles o espirituales para muchos. Por supuesto, esto no significa que las denominaciones “real” y “abstracto” o “verdadero” y “espiritual” deban limitarse únicamente al significado que usualmente les atribuimos. **Los mundos llamados espi-ri-tuales son solo abstractos desde el punto de vista sensorial, similar a los rayos más allá de la línea roja o violeta**. De lo contrario, su base es sólidamente vibrante, pero solo en su propia octava.

Dado que todo el rango vibratorio de las energías efectivas genera etapas y, por tanto, esferas, también podemos buscar relaciones fundamentales respecto a haces o existencias abstractas, y así podemos considerar fenómenos visibles e invisibles como correlatos. **Todo está relacionado**. Esto se debe a que la existencia de los fenómenos se basa en factores vibratorios o visuales, es decir, en una única base energética. Solo la composición del material, que nos sirve como fundamento de la percepción, hace que tengamos que dividir la realidad en fenómenos concretos y abstractos, aunque su continuidad cualitativa nunca se interrumpe.

Así, cuando los Budas comprenden la esencia de la realidad, la encuentran únicamente dividida en virtud de la tensión subjetiva y las vibraciones de sus fenómenos; estos estados subjetivos de los fenómenos pueden, según la percepción de los Budas, limitar toda observación objetiva y, de ese modo, alienar mutuamente a estos fenómenos. **Pero esta alienación mutua entre fenómenos no des-truye sus relaciones estructurales entre sí. Los Budas observan que el aumento del potencial electromagnético del ser y la reducción del rango vibratorio mediante relaciones mentales adaptadas conduce a una especie de “entretejido” de seres de un orden en otro**. Y dado que este entretejido se basa en la ley de la tensión, reconocen lo que se llama Karma: la ley de conservación de la tensión de una determinada naturaleza.

La distinción entre fenómenos de un ámbito visual y otro es reconocida por los budistas como un asunto convencional de seres que no intentan observar la creación desde una perspectiva supra-subjetiva. Al mismo tiempo, esto también explica por qué a veces se habla de esferas que en otros momentos solo se identifican como estados de conciencia. Por cierto, los estados de conciencia son reflejos de realidades en el sujeto, y la capacidad de absorción de las personas entrenadas en yoga permite reconocer estas relaciones entre estados de conciencia y realidades.

Y cuando una persona entrenada en yoga puede liberar completamente el potencial utilizado para la conciencia, se convierte en testigo de la transformación de este potencial en fenómenos cuya apariencia, asociaciones experienciales y categorías están estrechamente vinculadas a una serie de sentimientos que acompañan esta transformación.

De este modo, finalmente se reconocen esferas que existen fuera del sujeto - no solo como estados de conciencia del sujeto, sino como esferas distinguidas precisamente por la fuerza de ciertas vibraciones. En su reconocimiento e identificación, no se considera si generan una resonancia viva en la conciencia de los seres que no han logrado intensificar y profundizar su percepción. Para probar su existencia, basta con observar que se reflejan en los estados afectivos de personas que no los perciben en absoluto, pero cuyos sentimientos reaccionan ante ellos.

No debemos ser mezquinos. ¿Qué importa si los haces de vibración se manifiestan para el sujeto solo como un proceso reflejo en una persona dispuesta a expresar esta influencia mediante una acción, o como una abundancia de procesos experienciales, o como realidades en formación? Vivimos en un mundo que consideramos un mundo de realidades únicamente por un acuerdo que hemos hecho con nosotros mismos. Sin embargo, no sabemos si, desde un punto de vista absoluto, este mundo no es más que cuanta de energía sin forma, un tipo de haz amorfo que se disuelve constantemente en la nada.

El universo, de hecho, es un ilusionista que se ataca a sí mismo al emitir o generar cantidades de energía, pero luego le es indiferente en qué creen estas cuantas.

Somos cantidades de energía que hemos decidido considerar todo lo que posee un rango vibratorio suficiente para aparecer como algo concreto en nuestro campo sensorial como realidad.

Todo lo demás que aún no hemos identificado como realidad física lo

consideramos irreal. Sin embargo, esta es una actitud que los budistas necesariamente tuvieron que abandonar. Precisamente porque reconocieron la existencia de haces o rangos vibratorios, postularon que el “campo”, que es el espacio cósmico, puede generar áreas y haces muy distintos entre sí - y, sin embargo, todos reales por sí mismos, incluso si otros haces o áreas los consideran abstracción.

Los niveles de conciencia y sus correspondientes esferas en el cosmos en el eje vertical corresponden tanto al microcosmos respecto a su conciencia como a las propias cualidades. **La autoobservación psíquica lleva a la comprensión de que las vibraciones más densas se sitúan en los pies, cuya función no contribuye principalmente a sostener una vida marcada por la autoconciencia.** Pero al dirigir nuestra atención a la parte inferior del torso, ya descubrimos energías vitales efectivas **que atacan la autoconciencia para someterla al sentido del tacto o de la sensación**, cuyo principal propósito es la preservación de la propia existencia o de la especie. Por lo tanto, este es el lugar de la forma más baja de conciencia, que asume las funciones de las fuerzas y expresiones vitales y no presenta rasgos de la conciencia diurna. La energía vital de este centro del ser puede, por tanto, asignarse a la fase elemental de la vivacidad y, de ese modo, **al ámbito físico de las fuerzas electro-vitales de baja frecuencia.**

En el pecho, asiento de los sentimientos y emociones superiores, encontramos correspondencias con **las esferas más luminosas**. Estas se basan en vibraciones cuya intensidad o longitud de onda se aproxima a nuestra capacidad de percepción, que idealmente puede captar movimientos emocionales, **mientras que solo acepta impulsos instintivos**. Y dado que en esta región se manifiesta la fuerza de la consideración, sus formaciones se dividen en inferiores, que caen dentro del horizonte de nuestros sentidos, y superiores, que solo podemos reconocer como agradables impresiones emocionales - siempre que no hayamos perdido la capacidad de percepción sensorial. Esto significa que precisamente en el pecho se encuentra un estado de ánimo análogo a los estados o vibraciones de aquellas esferas cuya base es nuestro mundo sensible y, más allá de él, los mundos accesibles mediante el incremento de la fuerza del alma o la investigación física.

La cabeza, en cambio, a diferencia de todas las partes corporales inferiores, es el ámbito de lo suprafísico y sus formaciones. Es la parte del cuerpo que corresponde a **las fuerzas cósmicas sin formar**, al área de tensiones que no producen conexiones demostrables mediante métodos de medición o pesaje físicos. Corresponde, por lo tanto, al espacio donde existe un potencial que posibilita la aparición de

factores físicamente verificables.

Estas correspondencias conducen a una estructuración vertical de los fenómenos físicos, así como a las correspondencias cualitativas, en las que también clasificamos ondas y vibraciones más cortas e intensas como superiores frente a las más largas.

Sin embargo, esta medida no rige en el universo. Allí, las cualidades y vibraciones se entrelazan, y de igual manera se entrecruzan diferentes esferas que también existen sobre una base vibratoria. Es como círculos dentro de círculos. Solo mediante puntos de contacto se puede juzgar su base común. Observadas, muestran que una cualidad puede transformarse condicionalmente en otra, creando así la grandiosa realidad física. En ella no solo existen fenómenos, sino también fuerzas como factores que permiten la transición de una esfera a otra, revelando el mundo tal como lo perciben los yoguis, que han agudizado su capacidad de percepción hasta alcanzar la llamada “transparencia”.

La división de las condiciones cósmicas en cualidades y personificaciones es solo un concepto para el sujeto, quien siempre percibe el mundo exterior fragmentado en fenómenos diferenciados e indiferenciados. Desde un punto de vista absoluto, el universo de las condiciones manifestadas es un área de paquetes de carga o vibración que se reorganizan constantemente, pero que aparecen en un “campo” identificable únicamente como la base, que lleva el nombre de universo. Esta caracterización estrictamente científica del campo y del acontecer cósmico no cambia para el sujeto el hecho de que los paquetes de vibraciones puedan actuar sobre él como personificaciones, pues incluso los hechos científicos se refieren a la actividad determinante de los sentidos humanos. Sin embargo, aquellos paquetes que para nosotros solo representan una realidad informe pueden constituir para sentidos adaptados formas concretas, vivas o no vivas.

Además, esta forma puede actuar sobre el sujeto de manera simpática o antipatía, generando así personificaciones divinas o no divinas. Por ello, la enseñanza mística determina las actitudes que el ser humano debe asumir frente al mundo; si ve dioses o demonios, suele depender únicamente de estas actitudes.

En este punto, para un análisis físico de los fenómenos cósmicos debe añadirse la psicología, que ya no determina el carácter de las condiciones, sino que examina su efecto, independientemente de que se trate de condiciones subjetivas u objetivas. **Solo la combinación de física y psicología puede extraer de la relatividad cósmica factual los momentos concretizantes necesarios para una vida soportable del sujeto.**

Cabe destacar que todo esfuerzo científico por penetrar en la naturaleza fundamental de los fenómenos tiene un único propósito: ayudar al sujeto. Si la ciencia abandonara la visión mecánica grosera que la realidad le impone, también actuaría para el bien de los seres, al igual que la verdadera mística, que comprende que las realidades son solo momentos relativamente eficaces de naturaleza espiritual.

Así, si el ser humano tiene a Dios, también posee un factor eficaz, del mismo modo que tiene el mundo. Pero Dios actúa favorablemente sobre el sujeto, mientras que el mundo actúa de manera desfavorable. Dios es la personificación de la totalidad de cualidades morales elevadas, mientras que el mundo es la totalidad de cosas utilizables. Aquí, independientemente de la naturaleza real o racional de los objetos del místico y del hombre mundano, surge una influencia diferenciada que se manifiesta finalmente en la relación mutua de los seres humanos.

Por ello, es deber de la ciencia añadir la moral a la mecánica, de lo contrario siempre trabajará para la maldición general."

Fin de tratado.

Gracias por la atención.

Nota: Este camino transforma todo el ser de abajo hacia arriba paso a paso, **evitando así los problemas del "gran avance" hacia la iluminación**, porque en ese punto el cerebro recibe **un flujo extremadamente grande de sangre**¹⁵, lo que puede causar graves daños cerebrales (biológicos) si alguien no está preparado.

15 Consulte el cráneo lleno de sangre en las representaciones tibetanas de deidades tántricas.

SOBRE EL POTENCIAL ENERGETICO INTERIOR

TENSIÓN INTERIOR, INTELLECTUALIDAD Y CALIDAD DE VIDA

La vida espiritual, al igual que todas las demás manifestaciones de la vida, es el resultado de tensiones cambiantes que siempre son de naturaleza electromagnética. Sin embargo, **en las manifestaciones resultantes de la vida, el potencial eléctrico del ser no muestra la misma altura, lo cual depende de la tensión que los propios seres generan a través de su relación consigo mismos y con el mundo que los rodea.** El ser humano común representa, desde el punto de vista de la eficacia electromagnética del ser, un ser con un potencial muy bajo; no sabe que debería esforzarse por aumentar ese potencial, y finalmente tampoco quiere esforzarse, porque no sabe por qué. A esta pregunta no nos detendremos ahora en detalle y nos centraremos únicamente en los hechos tal como son o como nos parecen.

La falta de interés en cómo, mediante la atenuación metódica de la actividad mental, se generan tensiones para aumentar la atención hacia un objeto determinado, conduce a un modo de vida en el que el ser humano solo se activa mediante aquello con lo que puede tener una relación animal. Esto lleva a una falta de impulsos de voluntad, y con ello se relaciona una pasividad general. En el ámbito de los incentivos a la acción que sacuden el interior y hacen que el organismo sea conductor en el sentido electrovital, la pasividad se extiende cada vez más.

Concretamente, esto significa que allí donde el potencial electrovital no alcanza una altura determinada, se produce en el organismo un proceso electrolítico, lo que a su vez conduce a una degeneración tanto física como psíquica. De esto surge el problema de la importancia de la moral general y del desarrollo espiritual para la gran mayoría de la humanidad. Este problema generalmente se resuelve de manera indirecta, es decir, mediante la atención puesta en la educación externa, que en el sentido real también debería servir para ayudar al ser humano a eliminar o superar la rigidez psíquica y así aumentar el potencial electrovital de su propio ser.

Sin embargo, **una filosofía de vida moralmente degenerada actúa precisamente en este aspecto como un freno.** Parece que en muchos todavía prevalece la convicción de que todo debe servir a las necesidades llamadas espontáneas del cuerpo; y estas crecen continuamente, aparentemente sin motivo, mientras el ser humano no las elimine no considerándolas necesidades.

Sin embargo, este es solo un aspecto de esta concepción de la vida, se podría decir, un aspecto secundario. El aspecto principal es que conduce a un alejamiento adicional del esfuerzo que nos espera si queremos aumentar correctamente el potencial electrovital de nuestro ser. **Las personas se entregan cada vez más al confort mental, que no disminuye el potencial electrovital de nuestro ser, sino que lo reduce directamente a cero.** En este nivel, el ser humano deja de ser humano en cuanto a la altura correcta de este potencial y se convierte única-mente en un tipo animal.

Si no comprendemos las relaciones entre los estados mentales de las personas y sus destinos terrenales, es decir, si consideramos el resultado de esta práctica de vida desde una perspectiva moral simple, no siempre debemos llegar a conclusiones pesimistas. Podemos imaginar tranquilamente que las consecuencias de tal estilo de vida no tienen por qué ser tan graves como los presagios del destino futuro de la humanidad, y podemos discutir con quienes creen que las consecuencias serán de hecho peores. Por lo tanto, evitaremos esta confrontación y nos centraremos únicamente en los hechos.

Quien no se preocupa por el estado del potencial electrovital de su ser y orienta su vida según reflejos animal-sensuales, es un ser que ha heredado un organismo capaz de conducir ondas electrovitales, **pero lo utiliza solo como un tobogán para impresiones y reflejos. Este estado significa sumisión a innumerables circunstancias, lo que conlleva muchas incomodidades.**

Sin embargo, las incomodidades a menudo son motores para resolver problemas de la vida. Pero, por mucho que las personas se esfuercen por resolver sus problemas de vida en relación con el mundo exterior, **el yoga lo hace a través del aumento del potencial electrovital del propio ser del yogui. Los yoguis saben que la percepción subjetiva innata cambia simultáneamente a medida que la vibración electrovital se acorta y, por lo tanto, se intensifica.** También han reconocido que la sensación subjetiva de felicidad y pertenencia a una esfera determinada puede incrementarse constantemente mediante un mayor acortamiento e intensificación de esta vibración. Cuando la vibración

electrovital se vuelve absolutamente corta, es decir, cuando oscila en el eje Y con un progreso apenas perceptible en el eje X, la conciencia se desplaza del ámbito de la realidad empírica a una realidad superior, suprasensorial, considerada divina, angelical o similar.

De este conocimiento surge la metodología que llamamos Yoga. No se trata de otra cosa que **de aumentar el potencial electromagnético del ser** con los medios disponibles, con el único objetivo de transformar la tensión eléctrica estática en el ser en una tensión vibrante o cinética. Entonces, la conciencia se mueve del ámbito de la realidad empírica al de la realidad suprasensorial, que situaríamos en el espectro más allá del límite auditivo.

Admitamos que **este desplazamiento de la conciencia** significa escapar de nuestra percepción sensorial hacia un mundo completamente diferente, y a menudo se acusa a los yoguis de huir de la vida real. Sin embargo, esta acusación carece de base racional, porque en sentido absoluto se trata únicamente de un desplazamiento de la conciencia hacia otra parte del espectro real. Además, tal acusación generalmente se basa incondicionalmente en el mundo de los fenómenos sensoriales y solo pretende encubrir la miseria del crítico con frases sobre los deberes del individuo hacia el mundo, deberes en los que el crítico suele buscar alivio más que sacrificio.

Pero, ¿qué valen las ideas de las personas sobre la metodología del desplazamiento de la conciencia en el espectro más allá de la línea límite, que delimita el ámbito de las percepciones sensoriales, ideas que no se basan en la experiencia ni en la comprensión?

Si hay progreso técnico en el mundo, es porque algunas personas fueron capaces de poner en vibración la energía eléctrica casi estática de su propio ser mediante tensión mental, dirigida sin embargo hacia el exterior. Esta energía por sí sola permite penetrar en la realidad y encontrar en ella los fenómenos que constituyen el campo de investigación de la física y otras disciplinas relacionadas.

Sin embargo, los yoguis no consideran que esta aplicación de la electro-psicología sea la única correcta y racional. **Los éxitos de la disciplina mental externa no eliminan la necesidad y los problemas del sujeto**, los problemas de estados emocionales críticos que pueden complicar la vida social en la Tierra hasta el absurdo. Por ello, aplican esta psicología a objetivos mucho más concretos: **la eliminación del sufrimiento del sujeto**. Como el camino interno hacia la liberación del sufrimiento no es una disciplina científica, los yoguis se convierten en pioneros de un nuevo campo de investigación, que quizás algún día sea reconocido como útil y general.

INSTRUCCIÓN CLAVE: EL SENDERO MÍSTICO

Todos los fenómenos del universo consisten en la combinación o mezcla de los "elementos místicos". Existen cinco elementos (tanmatras sankrit): **tierra, agua, fuego, aire y akasha (espacio)**. Se forman mediante procesos cósmicos a partir de la sustancia primordial (materia) de akasha (vacío) y la energía primordial (prana), cuando el prana comienza a vibrar por voluntad del Absoluto. Sin embargo, la calidad y jerarquía de todos los seres del universo es el resultado de la presencia y la combinación de estos cinco elementos. Estos cinco elementos son también los pilares fundamentales de nuestro ser: físico, psíquico y trascendental. En el cuerpo humano, los elementos se ubican de la siguiente manera: tierra en la parte inferior de las piernas (desde la planta del pie hasta la rodilla); agua en la parte superior de las piernas; fuego desde la parte inferior del torso hasta havel (desde muladhara hasta manipura); aire desde el pecho hasta el cuello y por encima reside akasha. En un ser humano común, el elemento tierra ocupa la mayor proporción: reside en el cuerpo físico, en los senti-mientos y en el intelecto. Según esta proporción, la persona se presenta en un rango que va desde la más egoísta (demoníaca) en sentimientos, pensamientos y comportamiento hasta la persona sáttvica (altruísta) con una comprensión completa de las leyes espirituales (sabiduría) y de que todos los seres humanos forman en realidad una sola entidad y descienden de la misma fuente.

Por lo tanto, el trabajo más arduo y laborioso es la conversión y disolución de Tamas, que es el elemento tierra solidificado, en elementos superiores. Tamas apesta, es pura inercia y carece por completo de luz e inteligencia. La cualidad del subconsciente es tamásica mezclada con explosiva (energía pránica conservada).

El Camino Místico es la Transformación de los Elementos en Ti Mismo mediante el Uso de Tus Propias Fuerzas Internas.

Y este Camino es considerado por los Mahasiddhis como el mejor para la humanidad contemporánea y será explicado a continuación. El místico espera que el elemento tierra imparta tranquilidad de espíritu

al ser, asegurando así la ausencia de pensamiento errante y proporcionando la base más amplia posible para el espacio de Conciencia. Del elemento agua, se espera la erosión del egoísmo, creando condiciones para un ascenso constante y de desarrollo; tal como la liberación de la pesadez (Tamas) causada por el elemento tierra, y la elevación hacia el desarrollo del elemento aire como base para el espacio de Conciencia más amplio posible (volverse consciente). Del elemento fuego, se espera que erosione la estructura del ser a través de la tensión, pero desde dentro. Cuando una tensión adecuadamente absorbida expande espacialmente la estructura del ser, el ser se prepara para una absorción más plena del elemento aire y, por ende, también para una inclinación hacia la espiritualidad - es decir, hacia lo opuesto a la involución natural: constricción y embotamiento. Del elemento aire, el místico espera, sobre todo, que el "yo" como factor interno sea disuelto, el cual es el factor principal entre una multitud de factores espirituales que causan tendencias hacia la constricción, la involución o el embotamiento. Así, el misticismo práctico se convierte en una metodología que, dependiendo de las circunstancias, representa la mejor salida que pueda (y en absoluto) surgir para los fenómenos vivos.

Todos los humanos que han logrado la perfección espiritual saben esto y los Yoguis consumados saben que incluso desde tiempos prehistóricos, así por ejemplo, el egipcio lo sabía. Descubrieron todos los secretos de la naturaleza mediante la concentración extensa en el elemento tierra. Se asume que Jesús practicó el sendero místico, pero este sendero también era conocido por los yoguis indios, chinos y tibetanos, aunque se mantuvo de algún modo secreto. La práctica del sendero místico es considerada el mejor (y más seguro) camino para la gente contemporánea, no solo en occidente. En el subcapítulo, el lector encontrará cómo practicar. Esta práctica utiliza el elemento tierra desde el principio hasta que ocurre la iluminación. Desde el nivel más bajo del ser humano, las estructuras inhibitoras serán disueltas, de ahí que surjan nuevas cualidades y eliminen toda mortalidad y desarrollen esencias potenciales ocultas. Esto también puede llamarse el Verdadero Sendero del Vajrayana.

El autor solo conoce una fuente (no inglesa) de haber sido publicado. Las instrucciones de cómo practicar este sendero se explicarán en los siguientes 2 subcapítulos.

MÁS SOBRE ESTE SENDERO

El Místico o el Misticismo, como el nivel de máxima cualidad de la psico-logía profunda, se guía por el conocimiento de que varios tipos de experiencia emocional, buena o mala, dependen directamente - en una medida universal - de la disposición interna de los seres, y por lo tanto el misticismo se concentra únicamente en la modificación de estas disposiciones. En línea con estos hechos, el misticismo no puede aceptar la convicción de que la calidad de la experiencia emocional (relacionada con el sentimiento) dependa de condiciones externas, materiales o sociales. En otras palabras:

Tanto los poderosos como aquellos que son completamente esclavos de las circunstancias externas pueden ser felices o infelices.

Exactamente según lo que su esencia produce como una estimulación para la alegría o el sufrimiento en la Conciencia.

La disposición interna que influye en la calidad de la experiencia relacionada con el sentimiento reside predominantemente en la relación común dentro del ser con lo que puede entenderse como las cualidades y propiedades elementales y como los productos de desecho, cuya influencia fundamental en los seres puede identificarse en múltiples gradaciones de supresiones e inhibiciones de la Conciencia diaria. Hay cuatro elementos que componen la esencia material, a saber, tierra, agua, fuego y aire - corresponden al cuerpo en lo que respecta a los sentimientos, la energía y la dotación espiritual.

El cuerpo es una modificación del elemento tierra. Está compuesto de células vivas, y si dejamos de lado toda dotación mental e interna, es una llamada "materia viva", que solo está potencialmente viva porque no surge por sí misma debido a acciones psicológicas, ni se manifiesta a través de la vida (vivacidad). Por lo tanto, desde un punto de vista místico, el cuerpo es un factor que reposa firme y estable dentro de sí mismo.

Los sentimientos, que son una modificación interna del tacto, pertenecen a la manifestación vital del elemento agua, pues son una síntesis proporcionada por la percepción de la Conciencia como una experiencia a partir de toques abstractos - y así los sentimientos nunca son abstracción pura. Los sentimientos están conectados al cuerpo y se identifican con él - aseguran el metabolismo químico y físico para el cuerpo; a través del metabolismo físico, se gana experien-

cia de vida.

El elemento fuego, manifestándose a través de la energía, es en realidad un producto de desecho de los fenómenos gravitacionales, causado por la acumulación de células en el cuerpo. Y por lo tanto, es un fenómeno físico que depende exclusivamente de esta gravedad. En el yoga, el elemento fuego se identifica muy claramente realizando transferencias entre **la voluntad** como factor positivo, que a su vez depende de la Conciencia, y el cuerpo, que es un objeto de esta **Conciencia activa**. Cambiar la intensidad de esta transferencia aumenta o disminuye la tensión energética en el ser; en un estado de alta tensión, se manifiesta como calor o fuego.

El elemento aire corresponde en el ser, sobre todo, **con el espacio o el ámbito que existe**, o se genera entre las partículas físicas que componen el cuerpo. Mediante la expansión de este ámbito con un principio estable de pensamiento y una Conciencia que no está restringida, este tipo de modificación del elemento aire actúa como un factor intelectualizante - o el factor mental en la materia sería siempre, sin el elemento aire, una llamada "materia muerta".

Más precisamente, las proporciones comunes de estos componentes elementales de la existencia hacen que los seres o fenómenos sean animados o inanimados. Desde etapas evolutivas primitivas hasta etapas superiores, estos fenómenos se manifiestan a veces como fenómenos minerales, a veces como fenómenos vegetales, y en otras ocasiones como fenómenos animales. Los fenómenos animales, a su vez, se manifiestan como casi sin vida, o como emocionales, o como expresivos (dinámicos), o como intelectuales, exactamente según el predominio en ellos de tierra, agua, fuego o aire.

La enseñanza mística está, sobre todo, interesada en llevar la proporción de estos elementos a una armonía relativa. Las relaciones disarmónicas solo se permiten con respecto a la necesidad de ganar experiencia de vida, a través de la cual los seres se desarrollan espiritualmente.

El misticismo espera que el **elemento tierra imparta tranquilidad de mente al ser**, asegurando así la ausencia de pensamientos errantes y proporcionando la base más amplia posible para el espacio de Conciencia. Del **elemento agua, se espera la erosión del egoísmo**, creando condiciones para un ascenso constante de desarrollo; tal como la liberación de la pesadez (Tamas) causada por el elemento tierra y la

elevación hacia el desarrollo del elemento aire como base para el espacio de Conciencia más amplio posible. Del **elemento fuego, se espera que erosione la estructura del ser a través de la tensión**, pero desde dentro. Cuando una tensión adecuadamente absorbida expande espacialmente la estructura del ser, el ser se prepara para una absorción más plena del **elemento aire y, por lo tanto, una inclinación hacia la espiritualidad** - es decir, hacia lo opuesto a la involución natural: constricción y embotamiento. Del elemento aire, **el misticismo espera, sobre todo, que el "yo" como factor interno sea disuelto**, el cual es el factor principal de una multitud de factores espirituales que causan tendencias hacia la constricción, la involución o el embotamiento.

Así, el misticismo práctico se convierte en una metodología que, dependiendo de las circunstancias, representa **la mejor salida (para la liberación) que pueda (y en absoluto) surgir para los fenómenos vivos.**

Ahora siguen los 35 Aforismos de este maravilloso Sendero, que aún no han sido presentados a la humanidad de esta manera, según supone el autor. Un verdadero maestro espiritual puede dar conferencias sobre esto comentando la práctica.

LOS 35 APORISMOS DEL CAMINO MÍSTICO

Prólogo del autor

Se incluyen explicaciones en cursiva para los primeros 11 aforismos. Escritos por alguien que dominó completamente este camino. Las explicaciones de los 11 aforismos indican su modo de acción y eficacia, y deberían ser suficientes para que un discípulo recorra con éxito este camino. Si cumple con los requisitos y resultados descritos, encontrará a un verdadero maestro espiritual para un progreso seguro hacia la perfección espiritual (y el logro del **Vajrakaya**). El tratado completo se ha publicado en inglés junto con otros temas valiosos (véase el capítulo «Literatura básica»). Para la práctica aplicable de la técnica de concentración específica para este camino, véase el capítulo siguiente.

Cabe señalar que lograr los objetivos de cada aforismo **puede llevar bastante tiempo**, a veces años, e incluso, si se ralentiza o interrumpe, el esfuerzo puede durar más que la propia vida. Una interrupción prolongada puede conllevar la pérdida de todos los resultados.

1. El camino de la transformación mística es un cambio ejecutado metódicamente en las cualidades del propio ser como portador de las predisposiciones espirituales, morales y kármicas de una persona. Dicha transformación debe llevarse a cabo a través de las propias fuerzas internas de la persona.

Explicación: Ciertamente, una persona está siendo moldeada constantemente internamente por influencias del mundo externo, pero esto solo ocurre durante un comportamiento pasivo (nota: "falta de auto-observación"). En ese caso, uno tiene un "rebaño" de karma colectivo. El karma individual, sin embargo, solo se genera cuando surge una **tensión volitiva** a partir de un deseo intransigente por algo. Las influencias externas tienen poco efecto sobre este karma individual, que es personal e individualmente separado. Sin embargo, la solución a este problema no es la meta en el misticismo. La atención se centra en las tensiones volitivas cuyo propósito es cambiar las cualidades como portadoras de todas las predisposiciones internas de una persona. Esta tensión debe enfocarse en la línea límite entre el "entorno denso" de las cargas que constituyen la esencia y el vacío, ya que la esencia también

toca esta línea límite. Por lo tanto, es necesario explicar qué se entiende por la línea límite entre el vacío y el "entorno denso".

2. Las dificultades que surgen en ello se originan en el hecho de que la percepción siempre surge dentro de las cualidades del ser, en sus componentes psico-fisiológicos.

Explicación: Los problemas son puramente psicológicos porque la pasividad interna de las personas hace que el contenido de su conciencia sea completamente consistente con las cualidades del ser y, en consecuencia, la conciencia parece ser una superestructura sobre el ser físico, o es un producto de una evolución gradual o remodelación de la esencia material del ser. Sin embargo, esto es solo una ilusión. Incluso si asumimos que la vida interior es un producto de esta evolución, no obstante, en cierto punto de esta evolución, estas relaciones se invierten y, en consecuencia, **la vida interior se convierte en el factor principal y todo el sistema del ser en un factor secundario.**

Es posible que en las etapas más primitivas de la vida orgánica, la vida interior se apoye en, o incluso que el metabolismo de la ingesta de alimentos se desarrollara a partir de, la vida interior. Sin embargo, tan pronto como aparece un desarrollo adecuado de la conciencia diaria, las proporciones se invierten. Esto se debe a que **la conciencia diaria es capaz de mantenerse a sí misma como una imagen dentro de su propio ser.** Cuando esta imagen (concepto) corresponde exactamente con el organismo que funciona mecánicamente, entonces la conciencia se vuelve capaz de cambiar las funciones del organismo. De acuerdo con la experiencia yóguica de que la influencia del organismo sobre la conciencia conduce a cambios tan significativos, podemos establecer un axioma: hemos descubierto el camino para hacer invisible a todo el ser.

Así como los sentidos pueden cambiar sus capacidades en la conciencia con el cambio en su influencia sobre el organismo, porque son capaces de transmitir percepciones desde la esfera de los fenómenos, que es naturalmente invisible para nosotros, también surge la suposición natural de que nuestro mundo sensorial, que en realidad está limitado por las percepciones sensoriales, es solo un segmento del espectro de la realidad. La percepción o el juicio demuestran continuamente a una persona que el organismo vivo no evolucionó a partir de una simple transformación de la materia, sino a través de un desarrollo a partir de la consecuencia (resultante) original de la interferencia de cualidades físicas mediante una degeneración gradual. Una evaluación correcta de las percepciones sensoriales mejoradas no puede llevar a

ninguna otra conclusión, incluso si existe un "eslabón perdido" conceptual en un organismo que sería invisible por un lado y visible por el otro. Esto es solo una analogía con el problema de un "eslabón de conexión" del animal al humano. Más bien, se descubrió otro hecho: la aparición de especies (criaturas) aparentemente tan inmutables está determinada por una caída o ascenso repentino en la línea evolutiva. Alguna vez, en un período pasado lejano, los monads —envueltos en formas inmensamente sutiles— se estabilizaron en sus formas existentes, y luego su materialización siguió rápidamente.

Junto a todo esto, no debemos olvidar que la percepción sensorial es un vehículo problemático para la prueba concluyente. La experiencia yóguica, por ejemplo, puede demostrarnos esto a través de la expansión sistemática del proceso de volverse consciente, porque a través de esto, la conciencia, ese "amplio universo", también cae en una conciencia apropiadamente expandida, y por lo tanto sus dimensiones objetivas (previas) ya no son válidas. Cuando la conciencia, expandida a su más alto grado, se estabiliza con la idea del "Yo", entonces el universo se vuelve tan pequeño que desaparece en la realidad - como un objeto interno del principio del pensamiento despierto - o cae en la insignificancia.

Esta experiencia yóguica no se basa en una mala aplicación de la sugestión o la autosugestión. Ambas suposiciones quedan descartadas por el hecho de que una persona expande sistemáticamente su percepción (conciencia) cada vez más. Dondequiera que una conciencia activa y despierta esté fundamentada en la actividad, tanto la autosugestión como la sugestión están fuera de cuestión. Es meramente una relatividad que se aplica en el mundo de los fenómenos. El universo solo parece vasto cuando estrechamos el alcance de la conciencia a través de intereses pequeños (insignificantes, mezquinos). Si un yogui hace de su ser un objeto del cual desea ser completa y comprensivamente consciente, entonces surge la tendencia a expandir la conciencia. Esta expansión (intensificación) se acelera lentamente cada vez más y, así, dentro del ámbito experiencial de una persona, todo el continuo es una ilusión. El rango de este continuo puede ajustarse expandiendo o estrechando el alcance de la conciencia. Un alcance absoluto de la conciencia (conciencia sin límites) destruye el universo, que en este papel (actual) ya no puede ejercer ningún poder sobre una persona - solo se demuestra a sí mismo como nada, un espejismo, producido y provocado por condiciones internas, que, sin embargo, cada individuo puede influir.

3. El ser, como portador autónomo de las disposiciones espirituales, morales y kármicas de una persona, por lo tanto, decide habitualmente qué tipo de acciones realizará esa persona, si hace el bien o el mal, y si tiene fe en el bien o percibe el mal como ventajoso.

Explicación: La esencia es un conjunto de componentes o elementos psico-fisiológicos, y su relación genera su influencia común, que se manifiesta externamente a través del carácter y, por supuesto, también a través de las acciones. Desde el punto de vista del proceso de reencarnación, la relación de los componentes de la esencia cambia. Una agrupación (disposición) se expresa a través de la bondad y la virtud, mientras que otra agrupación se manifiesta a través del mal (y tendencias animalescas). Aunque el factor principal para estas proporciones de componentes es la influencia física, la influencia de la agrupación fisiológica también resulta muy significativa. La agrupación fisiológica se manifiesta no solo en las diferentes apariencias de las personas sino también en diferencias sutiles en la disposición de sus órganos.

Por supuesto, las diferencias no se miden en decímetros, y quizás ni siquiera en centímetros, sino en fracciones de milímetro. Estas diferencias se manifiestan en los caracteres de los individuos.

Estas diferencias son causadas por el **karma**, un factor identificable a través de medios yóguicos. El karma (en los humanos) es, en otras palabras, la fuerza causal, o formulado más precisamente: la tensión entre los órganos. Las acciones de las personas dejan tras de sí una tensión que no solo es una fuerza motriz sino también formativa. Estos dos efectos están interrelacionados; **la fuerza motriz se manifiesta como una resultante de las acciones**, como una fuerza formativa, y la fuerza formativa, a su vez, es un estado que crea una base para el carácter de las fuerzas motrices. De esta manera, el karma ata al ser sin esperanza, y solo el análisis de un principio de pensamiento (entrenado), desprendido del mundo mediante la renuncia a todo lo que despierta deseo, puede atravesar esta estructura del ser.

4. De esta manera, se pone en marcha la rueda del karma - la rueda de las acciones y sus efectos -Si la bondad (la virtud) desaparece de la conciencia, aunque sea solo como concepto correcto, la persona transitará el camino del mal karma.

Explicación: El grado de mezcla entre el bien y el mal no puede determinarse con precisión. Así como el bien suele verse perturbado por el mal debido a la presencia del egoísmo, el mal normalmente se

mitiga por el respeto hacia los demás, por cierto altruismo, aunque incluso en el peor de los casos esto solo se aplique a los miembros de la propia familia. Sin embargo, este no es un estado satisfactorio para las expectativas (perspectivas) místicas. El bien (la virtud) debe estar mejor aislado del mal mediante una tensión consciente que conduzca a un desinterés intencionado, hasta que los propios pensamientos estén más interesados en el bienestar de los demás que en el propio. **Entonces la rueda del buen karma aparecerá pura**, cuando las actividades de una persona, en ambas direcciones, salida y entrada, sean solo en el pensamiento del bien. Esta es la eliminación de un obstáculo no místico, es decir, el "**clareo del campo**" de las perspectivas (puntos de vista) que facilitan (aseguran) el cumplimiento de tareas posteriores en la trans-formación mística, en la que, después de todo, estamos interesados por encima de todo.

5. Sin embargo, la transformación mística solo puede ocurrir mediante la intensificación a través de la purificación (refinamiento) de los principios elementales individuales - a saber, los principios de tierra, agua, fuego y aire.

Explicación: Desde un punto de vista psicológico, el elemento Tierra se manifiesta a través de la estabilidad interna, el elemento Agua a través de las emociones, el elemento Fuego a través de la energía y la voluntad, y el elemento Aire a través de la constitución interna.

Si una persona es internamente inestable, entonces el elemento Tierra dentro de ella está desequilibrado. Si el carácter de una persona es seco, entonces el elemento Agua está en desorden. Si una persona está desenfocada (fragmentada) y es flexible, entonces no solo su energía sino también su voluntad están en un estado desordenado, lo que a su vez confirma el desorden en el elemento Fuego. El grado de inteligencia, claridad (alerta) y capacidad mental da testimonio del estado del elemento Aire. En cuanto al hecho de que en una persona común la divagación de la mente o su enfoque de la atención está completamente dirigido hacia cosas externas, así como el egoísmo y la flexibilidad con el fin de mantener las mejores condiciones de vida posibles y los prejuicios, entonces él o ella, **si quiere ser un yogui o si quiere alcanzar la perfección interior, y por lo tanto también la perfección espiritual, debe dirigir su atención al desarrollo e intensificación de los elementos, porque ese es el primer propósito del yoga (y el misticismo).**

6. La intensificación debe llevarse a cabo en el mismo orden indicado en el aforismo anterior.

Explicación: Los principios elementales de un ser están contaminados por la **pasividad interna de la persona**. La pasividad interna es la causa de una influencia constante del mundo externo sobre el individuo, permitiendo una afluencia de sustancias cargadas de deseo intenso e intransigente, cuyo efecto (influencia) se ve intensificado precisamente por esos deseos. Esto puede contribuir a una comprensión más clara: si alguien siente deseo por nosotros, se **apega mentalmente a nosotros y literalmente nos inunda con su energía vital, es decir, con algo parecido a un fluido**, que a su vez corresponde a sus cualidades morales e internas (del emisor). **Quienes son pasivos en este proceso se ven impregnados por este "algo" fluido y, por lo tanto, sus principios elementales (del receptor) se nublan (oscurecen)**. Sin embargo, si uno es internamente activo y si su pensamiento es consciente y está precisamente enfocado en ciertas cosas concretas, entonces él o ella ha reforzado la presa de su ser con una especie de "hormigón espiritual", de modo que estas "aguas" fluidas que actualmente lo inundan no pueden penetrar (como un tanque o armadura invisible). **Y ese es el punto de partida hacia la intensificación de los componentes elementales del propio ser**, como se explica en el siguiente aforismo.

7. El elemento tierra se limpia de impurezas y se intensifica mediante la percepción cuidadosa del cuerpo, principalmente como una formación material, y también mediante la observación y percepción atenta de todas las acciones y actividades físicas.

Explicación: Esta es en realidad la "**práctica de la tierra**". Es necesario realizar esto primero para estabilizar el principio del pensamiento, o más bien, para evitar que divague, y para que la mente se vuelva enfocada, o más bien, capaz de concentrarse. El resultado nunca debe subestimarse, porque solo una mente no errante permite ver lo que sucede sin prejuicios, sin el lente del prejuicio, cuyo dominio absoluto sobre los seres humanos está directamente relacionado con la divagación del principio del pensamiento de ese ser. Solo a través de un principio de pensamiento no errante (no fragmentado, estable) puede él o ella conocerse a sí mismo.

Un místico debe ser capaz de observarlo todo sin prejuicios, porque nadie puede explicarle jamás el significado de las tensiones siempre cambiantes de las fuerzas internas. Estos cambios siempre escapan a la percepción (visión, capacidad de autoobservación) de aquellas

personas que están fascinadas por los eventos externos, aunque estos mismos cambios de tensión sean aquellas tendencias que o bien conducen a estados o situaciones internas críticas, o bien a la calma (serenidad) como una victoria sobre las circunstancias de cada sujeto.

Este es el propósito de la "práctica del elemento tierra". Mediante la observación atenta y el registro perfecto de todas las acciones y actividades corporales, **cada persona desarrolla la capacidad de detectar los cambios en la tensión interna tan pronto como surgen**, mientras la persona aún es capaz de cambiar estos estados internos. **Y cada uno debe dominar este arte de cambiar estos estados**. Si, basándonos en la indoctrinación mundana, excluimos la posibilidad de alcanzar una experiencia mística trascendental, sin embargo siempre descubriremos en los místicos altamente capacitados que ellos controlan sus estados internos y, por lo tanto, también, en gran medida, las situaciones en las que estos ocurren. No obstante, los místicos alcanzan experiencias trascendentales. Y estas no son el don de un Dios misericordioso, sino el resultado de estabilizar la mente, un resultado de alcanzar el estado de una mente no errante que puede reconocer y observar, algo de lo que un principio de pensamiento errante nunca es capaz debido a su inquietud. Porque todo lo que sucede tiene sus raíces (causas) en algún lugar de los motivos - en los reinos ocultos de la mente, donde un místico espiritualmente bien entrenado puede rastrearlos, porque la **quietud (inmovilidad)** de la mente es, para la percepción, un plano donde los motivos (impulsos) surgen o se originan.

Se deduce que la **"práctica del elemento tierra" nunca debe subestimarse**. Una perfecta inmovilidad de la mente como resultado de tal práctica es el reconocimiento de los **"fundamentos de la existencia"** (suelo primordial). Dentro de ella se encuentra la esfera del origen de toda dinámica (procesos), que se llama el **"Origen de Todo"**. Una mente completamente calmada puede, con la ayuda de la "práctica del elemento Tierra", alcanzar (penetrar) esta esfera para luego, en el marco de las interrelaciones lógicas, obtener y experimentar el conocimiento de las maravillas de la creación y todo lo relacionado con ella.

8. Mediante la "práctica de la tierra", la Mente se solidifica, es decir, se vuelve no errante, firme, sin distracciones, concentrada, y así el elemento tierra se prepara para una transformación mística gradual.

Explicación: Como condición indispensable (sine qua non) para el éxito en el camino místico posterior, se requiere el cumplimiento de la

"práctica del elemento Tierra". Solo un principio de pensamiento y una conciencia estabilizados pueden garantizar una orientación perfecta tanto en los procesos internos como en los estados mentales presentes que comienzan con la **"práctica del elemento agua"**. Por lo tanto, no debemos imaginarnos el misticismo como un volverse sentimental hasta dimensiones extáticas, sino como un método mediante el cual "poner las cosas en orden" logra el control sobre el **"rizado"** (olas, oleajes) de las emociones. Pues la educación mística apunta a llevar las emociones a un estado de completo contentamiento dentro de la persona y solo entonces al llamado **"agotamiento"**, que ya no permite que las emociones tengan la posibilidad de arrastrar a la persona hacia estados incontrolables. Sin embargo, antes de que una persona trabaje para lograr esto, debe descartar las opiniones de los psicólogos europeos y americanos. Una persona no debe imaginar que los deseos, renombrados como "necesidades personales", existen aquí solo con el propósito de recompensa (satisfacción, gratificación), porque en ese caso, ninguna fuerza policial sería necesaria para establecer límites a las demandas de nuestros anhelos (deseos). Por lo tanto, es mejor que una persona **no permita que surjan los deseos**, sino que los supere (suprima), porque solo así alcanza la serenidad interior (tranquilidad mental) que lleva a la persona a tener un control perfecto y completo de todas las acciones corporales.

Por lo tanto, es necesario no complicar la situación en el ámbito del desarrollo espiritual eligiendo un incumplimiento irrazonable (desobediencia) en la secuencia de pasos, pues esta debe comenzar siempre con el elemento tierra y terminar con el elemento aire. A través del elemento aire, el desarrollo de la atención plena natural (conciencia, percepción) se lleva a su conclusión. Esto concuerda con una ley psicológica. La "práctica del elemento agua" pone todo el ser interior en **"rizado"** (lanza olas); principalmente en el ámbito emocional – y un principio de pensamiento inquieto que siempre vela la conciencia en nubes, es así incapaz de registrar los procesos internos. Esto a su vez conduce a un aumento de la confusión y también a un aumento de la incapacidad para liberarse de la ignorancia, los prejuicios y las nociones preconcebidas. Aquellos procesos que aparecen en el ser interior se aceleran aún más mediante las prácticas místicas, y son el único indicador de cómo todo el ser de una persona se arranca de las fuerzas motrices determinadas por las predisposiciones internas, llevando a la dicha de la autoliberación. Por lo tanto, uno no debe inventar una práctica que él o ella debería elegir de instrucciones místicas generales y prácticas, pues para estas personas, es una ley, solo se enredarán más en los infelices estados de esclavitud, que se basa en la sumisión a estas fuerzas motrices. Pues los diversos deseos (anhelos, anhelos)

dirigen todos los pensamientos en esa dirección, intensificando así la orientación hacia los objetos deseados. Como resultado, el equilibrio interior se perturba cada vez más, y en este caso, el misticismo de una persona no sirve para resolver los problemas del sufrimiento, sino que **empeora** (intensifica) el sufrimiento.

Por lo tanto, las reflexiones (consideraciones) sobre dónde y cómo las energías de una persona deben ser esforzadas (ejercitadas) a través de la práctica mística nunca deben seguir a los deseos (anhelos, anhelos).

Al principio, siempre es (obligatoriamente) necesario "practicar solo el elemento Tierra", en el cual se alcanza la observación perfecta de todo aquello que el ser manifiesta en acción. Es absolutamente necesario maximizar la autoobservación hasta llegar al **completo autocontrol** y al punto de poder tener bajo control cada una y cada manifestación del ser. Solo entonces, y solo entonces, aparece la estabilidad del principio de pensamiento, junto con la percepción imparcial y la atención plena integral (conciencia) de todo lo que sucede. Así, aparecen los primeros signos de la capacidad de controlar todas las acciones plena y completamente, cumpliendo así (realizando con éxito) la "práctica del elemento Tierra".

9. La transformación mística del elemento tierra se logra específicamente mediante el "lavado" del cuerpo por medio del agua espiritual, cuya estructura heredada, transmitida por el nacimiento, es así transformable.

Explicación: La purificación se logra a través del "movimiento del agua espiritual" metódico, que está determinado por la actividad interior; la forma más importante de actividad es la **autoobservación vigilante**, pero no la observación formal, a la que la gente suele recurrir. Es importante establecer esto ante todo, para que nadie que "trabaje con agua" caiga en la idea, según el siguiente aforismo, de que la observación formal es suficiente. Se entiende por observación formal que dicha observación termina tan pronto como el control insuficiente de todas las acciones que constituyen el trabajo místico disminuye o incluso cesa. En tal caso, la persona cae en una pasividad que "riza" los sentimientos. Esto constituye entonces un estado de trabajo (estado de esfuerzo) cuando una persona se deja llevar por el deseo (anhelo) que hace que esta persona esté activa y atentamente (hacia) las cosas externas.

10. El agua se volverá cristalina. Su efecto se intensifica mediante la observación atenta del cuerpo mientras se practica la relajación interior y mediante un desarrollo lento y sistemático de senti-

mientos gozosos, que no pueden surgir durante una observación de alto nivel sin relajación, pues dicha observación corporal lo impide.

Explicación: Las exigencias impuestas al místico aumentan así gradualmente. Se espera que **uno registre todo lo que su cuerpo hace**, y se espera que lo haga en un estado de relajación interior, porque es necesario que el observador, es decir, la conciencia despierta, y el objeto observado, estén suficientemente diferenciados el uno del otro en todo su ser. **Esto hace que la observación sea analítica.** Además, la relajación necesaria debe, a la inversa, permitir que los sentimientos fluyan u oscilen (resuenen, vibren), lo que cesa cuando se exige (fuerza, sobreesfuerzo) la voluntad de llevar a cabo la observación pura. Remítase al apéndice para el discurso de Buda sobre el gozo o los Jhanas. Estos sentimientos son otro componente del ser; son de naturaleza astral (sutil), y en la práctica mística es necesario que cada persona desarrolle (trabaje) de manera integral (exhaustiva) y completa las actividades naturales de todos los componentes. Solo así puede lograr lo que llamamos perfección.

11. La intensificación de los sentimientos gozosos es un aumento del poder de las aguas espirituales.

Explicación: Los sentimientos no deben basarse en la excitación interna, porque entonces serían solo excitaciones sensoriales. Aquí, los sentimientos se entienden como un estado de sentimientos (emociones) y como un estado interno de una persona que no sufre de nada, es decir, alguien que no se aflige por nada y que no es atormentado por anhelos (deseos) sensuales. Formulamos este estado en cuestión con las palabras "él o ella es feliz". La intensificación de los sentimientos placenteros significa que tal estado de ánimo (actitud) solo es posible cuando la persona en cuestión está libre (desapegada) de deseos (anhelos, añoranzas). Este estado de ánimo no es necesariamente positivo si una persona está abrumada por la estimulación sensorial. Por lo tanto, **el buen estado requerido se logra elevando la alegría incondicional.** Si este estado (estado de ánimo) se mantiene permanentemente, puede clasificarse como una elevación interior por encima del mundo externo de una persona. Se espera que el agua espiritual intensificada produzca esta elevación.

Aunque el agua, en un sentido espiritual, simboliza mejor la capacidad de sentir, no podemos entender este sentimiento como una manifestación completamente aislada de la vida interior, porque en otro aspecto (contexto), el sentimiento es una función del sentido del tacto y

su acción, que, en un sentido más amplio, significa el sentido fino del organismo (sensibilidad, percepción de estímulos) - es decir, la percepción que da forma a todo el organismo en forma, lo que se llama "vida interior". Así, los aspectos del sentimiento son atavismos, impulsos (instintos), emociones e incluso ideas nobles. **El cuerpo** en el nivel inferior, y la mente en el nivel superior, **son cualidades distintas de los sentimientos**: el elemento tierra representa el cuerpo, y la mente se basa en el elemento aire. En este respecto, el "agua" puede considerarse toda la vida interior de una persona. **Esta agua tiene una tendencia destructiva cuando todas las manifestaciones de la vida están determinadas por un anhelo de experiencias sensoriales, o, a la inversa, tiene una tendencia hacia la trascendencia tan pronto como las manifestaciones predominantes de la vida interior son alegría incondicional (sin causa), es decir, un anhelo de elevación interior por encima del mundo,** así como de acciones nobles en las que el egocentrismo o el egoísmo están ausentes.

Y así, aquellos que emprenden la "**práctica del agua**" deben asegurarse de que sus emociones y sentimientos sean generalmente inequívocos, es decir, buenos en espíritu así como en hechos. Las emociones inestables son manifestaciones de desorden en la naturaleza del agua. De hecho, el agua está "rizándose", lo que hace que sus manifestaciones sean ambiguas (multifacéticas, engañosas o vagas). Fluctúa del pesimismo a un optimismo irrazonable. Además, la esfera de influencia del individuo está limitada por estas fluctuaciones. **Estas limitaciones de la esfera de influencia impiden que la conciencia entre en la zona de los fenómenos infrarrojos y ultravioletas.** Esta es la pobreza (pobreza de mente) de una persona cuyo mundo está comprimido dentro de los límites fijos de las experiencias generales y ordinarias, lo que también se aplica a (los límites en) el conocimiento.

Nota: A partir de ahora, no se ofrecerán más explicaciones; por favor, consulte a su lama o gurú para obtener una interpretación más profunda y consejos prácticos.

12. Con ello, el proceso de lavado místico a través del agua espiritual se inicia adecuadamente. Los sentimientos perdurables de bondad transforman las aguas espirituales en Divinas.

13. El proceso de lavado místico termina en un sentimiento de profundo equilibrio y paz (quietud) interior.

14. El proceso de lavado debe mantenerse hasta que la persona se vuelva como "madera empapada".

15. Solo entonces puede intensificarse el elemento fuego.

16. El elemento fuego de tipo místico se fortalece mediante una concentración aguda, que también puede describirse como "puntiaguda" o "enfocada"; una concentración así enfocada en el ser, el cuerpo y la paz (interior) alcanzada mediante el "empapamiento en las aguas celestiales".

17. En el proceso de transformación mística, la concentración aguda (puntiaguda) de la Mente debe, ante todo, servir a la evaporación de las aguas místicas del ser.

18. Mediante la aplicación del fuego místico, se produce una elevación de la temperatura corporal - debe resultar un estado de desecación en la aparición espontánea de emociones y sentimientos elementales y en el desvanecimiento de todas las pasiones- .

19. Tras la "evaporación de las aguas místicas", una persona ya debe estar emocionalmente muerta, habiendo sido elevada para siempre por encima del estado en el que su ser reacciona espontáneamente (reflejamente) a los estímulos externos. A partir de ahora, el místico solo reaccionará a estos estímulos intencionadamente.

20. Si una persona ya está emocionalmente muerta - indiferente a todo lo que provoca impulsos sensoriales -, entonces puede emprender su esfuerzo místico mediante la intensificación y purificación del elemento aire.

21. Esto se logra percibiendo un vacío imaginario, un espacio vacío (sin objeto), o su vacuidad - una vacuidad tal como se presenta al mirar al cielo en un día despejado.

22. Esta práctica tiene éxito cuando el cuerpo es refrescado por ella. Este refrescamiento no se estropea si no va acompañado de ningún retorno de reacciones emocionales no deseadas hacia el mundo exterior.

23. De este modo, nace la sabiduría; cuanto más internamente muerta (desapegada) está una persona a todos los estímulos externos, más elevada (profunda) es la sabiduría en un sentido cualitativo.

24. La concentración de la Mente, enriquecida por la sabiduría, en el cuerpo, los sentimientos y los estados internos - así en todo el ser - conduce a un cambio cualitativo profundo de la Mente, que de este modo se vuelve estable (solidificada) y por tanto extática, pues ha sido hecha no-mundana por un desapego interior de la persona del mundo.

25. Así termina el camino de transformación de los factores evidentes del ser.

26. Sin embargo, la mística no se ocupa exclusivamente de cuestiones de la transformación mística de los factores evidentes (obvios) del ser, sino que también trata los potenciales creativos del espíritu, que progresa hacia la trascendencia de la existencia.

27. Este método se basa en la manipulación del espacio y la densidad de la percepción (atención plena).

28. La percepción (atención plena) debe emerger del espacio delimitado por el cuerpo.

29. Objeto y sujeto quedan entonces completamente separados el uno del otro, y así una persona se vuelve capaz de percibir sin prejuicios.

30. Si una persona no es atraída (poseída) por los objetos externos, entonces puede hacer de su propio ser un objeto que yace dentro de su observación y percepción.

31. Cuando el ser de una persona, o incluso la totalidad de la existencia, se convierte en un objeto interno de percepción, es decir, un objeto de concentración, entonces la Conciencia comienza a transformarse.

32. De este modo, el yogui procede a trabajar con Akasha (éter), con el

espacio, al cual hay que poner gradualmente en movimiento rítmico para sellar la no-existencia del (propio) ser, es decir, con ello se completa la liberación.

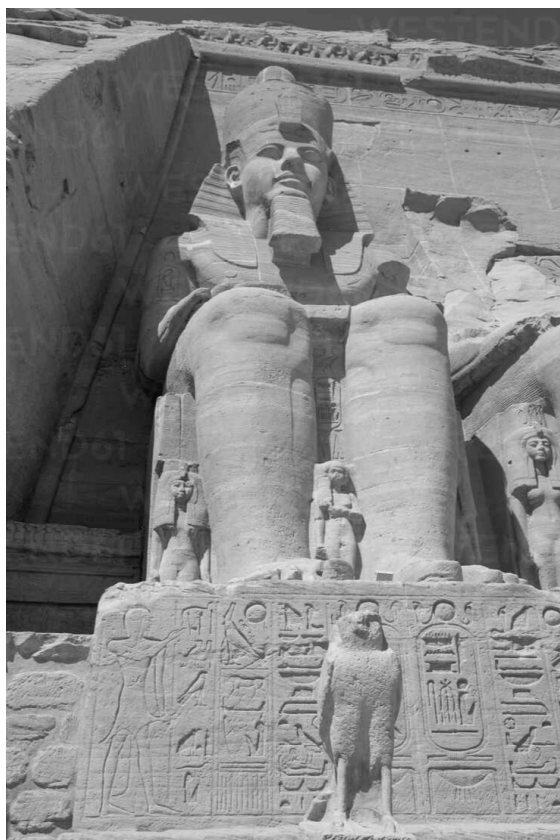
33. Con la finalización del trabajo con Akasha (éter), y con el conocimiento de las condiciones del origen de la existencia, el yogui detiene toda actividad interna mecánica de su ser.

34. Con ello, el yogui asciende más allá de la esfera de los elementos hacia la trascendencia, a la que entonces reconocerá como el Absoluto.

35. Este es el final del camino de transformación mediante los elementos.

Testigos Ocultos del Pasado

La Concentración Transformadora del Camino Místico es conocida por la humanidad desde hace mucho tiempo, al menos desde el 5000 a. C. Aquí vemos una imagen de estatuas de sacerdotes en Abu Simbel, Egipto. Se sientan a meditar; no se limitan a mirar al vacío ni a asistir a una ceremonia. La meditación que practican pertenece al Camino Místico, pues al concentrarse en el Elemento Tierra en sus piernas, es posible obtener un conocimiento completo de la materia sólida como subproducto del proceso de transformación. Solo un místico puede reconocer lo que hacen aquí; de esta manera, los antiguos egipcios nos legaron testimonios. Nota los pies se muestran con mayor detalle. En China también existen estatuas de Buda similares, talladas en roca.



LA PRÁCTICA DEL CAMINO MÍSTICO

CONCENTRACIÓN TRANSFORMADORA

Esta concentración específica también es conocida como **Concentración Extensa o Concentración Transformadora**.

Este ejercicio, junto con la observancia del cultivo de la moral noble, es aún más valioso como Lamrim o Ngöndro. Esta práctica puede acompañar a una persona hasta el 4to Jhana (iluminación). La ventaja radica en que los primeros resultados aparecen pronto. Quien elija esta forma de concentración debe también esforzarse en la autoobservación, cumplir con la moral noble y la protección del karma. La práctica debe realizarse únicamente con buen ánimo. Si no es así, practique más tarde o realice otra cosa, por ejemplo, Metta u OM. Para más información, lea el capítulo "Tratado sobre el Camino Místico".

Concentración extensa significa la atención enfocada en un área grande del cuerpo que sirve como soporte (ancla).

Uno dirige el flujo de atención hacia la parte neutral del cuerpo de los dos pies, es decir, la superficie de la piel desde la rodilla hacia abajo hasta la planta de los pies.

Esto, a su vez, genera calor o una sensación de hormigueo. Para este ejercicio de pies, es suficiente sentarse en una silla o, si es necesario cuando se está enfermo, acostarse con las rodillas levantadas. En una asana sentada, la atención abarca todo el triángulo inferior. Si el discípulo se siente energizado, debe tener cuidado de no desperdiciar este nuevo potencial; debe conservarlo para que pueda integrarse y, así, el discípulo se fortalezca. En la vida diaria, debe observar los preceptos de la moral noble. **La protección del karma es esencial**, porque las personas cercanas a ti o en quienes confías te desviarán. Incluso durante el sueño, el Yo Inferior trabaja para recuperar el "terreno perdido", lo cual no es infrecuente.

Si la práctica hace efecto, el discípulo a veces podría sentir que algunas "capas" (muros invisibles) alrededor de su Conciencia son derribadas y, después, el discípulo se siente débil, como si estuviera enfermo por un breve período (unos 30 a 45 minutos), lo cual es una señal de que la transformación está teniendo lugar. Después de un tiempo de una buena sesión, debería notarse un poco más de claridad de Conciencia. La terrible tormenta de fuego y luz cuando la Kundalini penetra todo el

ser desde arriba se previene con este ejercicio, ya que el ejercicio mismo realiza este proceso en muchos pequeños pasos.

Este ejercicio en sí mismo es inofensivo porque ningún órgano se ve afectado, y puede practicarse desapercibidamente en cualquier lugar durante el día. En el misticismo, se dice: "Si los pies son puros, entonces todo el ser es puro", donde el agente purificador no es el H₂O sino la atención con alegría. Los efectos más importantes de esta concentración consisten en:

- a) el cegamiento astral,
- b) extinguir las impresiones sensoriales diarias (samskaras),
- c) reducir el pensamiento sin sentido y la rumiación,
- d) disolver los apegos (conexiones sutiles con el mundo),
- e) disolver atavismos,
- f) aumentar la vigilia en la vida cotidiana y la tensión interior,
- g) el efecto rotor,
- h) generar estabilidad psíquica combinada con el desalojo de pensamientos.

Todo esto es causado por la concentración en el elemento "tierra" en los pies. Es notable que los apegos invisibles (a objetos y placeres sensoriales) son los mayores obstáculos: están constantemente presentes.

El efecto rotor mantiene alejados del mundo astral a los seres que buscan "alimento" y quieren intrusarse u obsesionar, y repele a las personas normalmente caóticas, pero se aconseja precaución en el lugar de trabajo. Si se cumplen las condiciones, aumentan la vigilia, la alegría interior y el poder del Ojas. Los posibles episodios de debilidad posteriores demuestran el efecto de la transformación. Con esta práctica, la calidad de la respiración también cambia y puede combinarse deliberadamente con Anapanasati silencioso o Pranayama (necesita un Gurú). Puede describirse como el ejercicio que todo lo abarca, pues con él se teje el "cuerpo espiritual" desde las plantas de los pies hasta la cabeza y, así, se atraviesan los chakras sin "dañarlos". El producto final es el cuerpo de "diamante". Este ejercicio también conduce a conocimientos y a la revelación de los secretos de la naturaleza material y sutil.

Comentario de Vivekananda sobre la importancia de adquirir el Poder de Concentración:

"Si volviera a nacer, solo me esforzaría por mejorar mi capacidad de concentración, porque me permite reconocer, comprender y experimentarlo todo. No habría más secretos. Ya no necesitaría adquirir conocimiento con esfuerzo y llenarme de bagaje innecesario."

ADVERTENCIAS SOBRE LA MEDITACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN

Un maestro espiritual escribió lo siguiente sobre la concentración y sus efectos, incluso una persona estúpida puede hacer esto:

Quien practica la concentración debe ser consciente en todo momento de lo que hace al concentrarse, sin permitir que la esencia se escape de su consciencia ni del objeto de concentración, el punto de apoyo (o el foco). Al aferrarse al objeto o punto de apoyo en la concentración, junto con la vívida y atenta conciencia de esta actividad, se llega a un control efectivo. De esta manera, la concentración puede adquirir una cualidad particular; esta actividad consciente a nivel mental es el requisito previo para un posible progreso posterior. Por lo general, este procedimiento no se sigue. Dependiendo de sus tendencias esenciales, quien practica este tipo de concentración se esfuerza por comprender la paz y la quietud que subyacen a las expresiones esenciales, pero debido a la **insuficiente protección** mediante esfuerzos morales,

a) **La primera persona lleva al mente activo y a la consciencia las vibraciones de la animalidad, asociadas con toda la oscuridad y el peligro de los efectos de la vitalidad animal espontánea.** Entonces, la paz y la quietud que subyacen a las expresiones esenciales no son más que una oscura inmovilidad para él, aún preñada de la animalidad latente, que emerge aún más fortalecida por el pensamiento enfocado a través de la concentración. Precisamente porque no ha prestado atención a la moralidad, no ha eliminado las condiciones para la existencia y el desarrollo de la animalidad. Por esta razón, sin embargo, el renacimiento espiritual que resulta de su concentración se convierte en un acontecimiento sin sentido, porque prácticamente la misma persona emerge de ella a la vida de nuevo, la persona que en realidad debía ser destruida por el intenso efecto de la concentración.

b) **La segunda persona no reflexiona sobre el problema de la concentración buena y valiosa,** y por lo tanto su intento es en realidad solo un esfuerzo por disminuir la conciencia y un mero intento de ocultar la embotamiento (tamas ya no discernible).

c) **La tercera persona, rebotante de animalidad salvaje, encuentra en la concentración el fortalecimiento de su temperamento**, y bajo sus presiones a menudo realiza una concentración que no es más que la contemplación de un estado espiritual imaginariamente bueno, mediante el cual todo su ser puede seguir pulsando en animalidad sin impedimento alguno, con tal libertad e indisciplina, como si no existiera ningún esfuerzo espiritual.

d) **La cuarta persona, a su vez, está atrapada en una idea fija con la que se identifica; por consiguiente, deja de ser consciente de ella y se ve arrastrada por ella como una fuerza esencial** (nota: conciencia desbordada), y así, en este ejercicio místico, se esfuerza únicamente por ser arrastrado aún más completamente por ella que si no se concentrara.

e) **La quinta persona encuentra en la concentración una ayuda para escapar de la autoconciencia en el ego**, que, según esta perspectiva, no debe abandonarse, sino transformarse o elevarse.

f) **El sexto punto encuentra en la concentración una ayuda para completar la disolución en lo abstracto a nivel de la conciencia, una disolución en la nada, donde la animalidad no se destruye, sino que solo puede alcanzar un reposo (temporal)**. Tal estado no puede ser permanente por razones lógicas, precisamente debido a las disposiciones kármicas de los seres encarnados, de modo que cabe esperar que el ser humano, tras un tiempo, despierte de su aparente tranquilidad a un anhelo y una voracidad aún mayores.

g) **En el séptimo punto**, sin embargo, tal mortificación **a veces conduce al agotamiento del potencial vital mediante la personificación fantasmal de las pasiones humanas**, que habitan en el espacio (invisible) y vagan por él en busca de posibles proveedores.

Un verdadero maestro espiritual iluminará a su comunidad en este sentido y supervisará a sus discípulos. ¡Es su deber!

UN TRATADO SOBRE EL CAMINO MÍSTICO

Este es un tratado desconocido de un médico sobre las enseñanzas de K.M. (Gampopa), quien afirmó repetidamente: "La concentración en los pies influye y transforma todo el ser. Es necesario estabilizar la Conciencia en los pies". Concentrar la energía mental en las extremidades inferiores crea un puente para la Conciencia en forma de percepción consciente de las extremidades inferiores, es decir, los pies y las piernas, y estabiliza:

1. La mente, para que no divague, se disperse o distraiga,
2. La Conciencia, para que no se "disuelva y huya", sino que permanezca brillante y alerta,
3. El Prana - la fuerza vital en el cuerpo - para que no se disipe a través del pensamiento y las aberturas corporales.

El alcance y la intensidad con que uno sostiene los pies, el cuerpo y los procesos psíquicos en la Conciencia determinan la medida del Prana en el cuerpo. Durante la concentración en los pies, se forma un campo electromagnético en todo el cuerpo, en el cual la energía electrovital (pránica) fluye en una dirección desde los pies a la cabeza. Cuanto más intensa es la concentración en los pies, más grande y fuerte es el campo electromagnético en el que la energía electrovital fluye de los pies a la cabeza. Con ello, las energías estáticas, es decir, aquellas firmemente ligadas a las estructuras del cuerpo, se convierten en energía cinética. Las diferentes energías, es decir, las energías sexuales, **los atavismos y otras energías negativas y animalescas del ser, se transforman así en energías indiferentes, que son neutrales o positivas en el sentido de *sursum corda***. En el campo electro-magnético, la corriente electrovital (pránica) unidireccional (rectificada) se dirige desde los pies hacia la cabeza, de donde proviene la atención:

1. Los átomos y las moléculas se polarizan en todo el cuerpo, por lo tanto también
2. Los procesos bioeléctricos se potencian y
3. A su vez, los procesos humorales (inmunológicos) bioquímicos, y

también los que operan en las membranas biológicas de las células, se armonizan y

4. Todo lo dañino es eliminado del organismo, y además

5. A través de estos cambios positivos en el cuerpo, los factores genéticos, es decir, el ácido desoxirribonucleico que nos dieron nuestros padres, también son influenciados, por lo que también se ayuda con mucho éxito a los padres en el sentido de *sursum corda*, si aún viven, y esto se cuenta como karma positivo para sus existencias subsiguientes.

Cuanto mayor es la intensidad de la concentración en los pies, estando la Conciencia en los pies, más grande y fuerte se vuelve el campo electromagnético, que transforma todo el ser, es decir, los componentes físicos y psíquicos, hasta que uno invierte la "corriente del Jordán" hacia la cabeza. La combinación de concentración extensa y puntual intensiva en las extremidades inferiores (pies y piernas) lleva gradualmente primero

1. a la transformación del ser y luego

2. al reconocimiento y encuentro del centro espiritual del ser, el Atman, que, según K.M., se dice que está ubicado en la parte más neutral del cuerpo. K.M. utilizó este centro como el "**criterio de realidad**". Escribió en el libro "Gemas 1": "Una y otra vez me volvía al centro de mi ser (Atman) y una y otra vez confrontaba esta inmersión mental con una percepción sólida del cuerpo. Solo así podía suceder que no me desviara del camino de desarrollo espiritual hacia un camino de fantasmas autodesarrollados y lo irreal".

El requisito para el éxito de los métodos yóguico-técnicos mencionados es que uno haya purificado todo el ser mediante una disciplina moral intransigente, tal como lo exigen las enseñanzas espirituales. Uno debe comenzar eliminando las tendencias e impulsos negativos, la despersonalización y la renuncia al mundo. Estos son los métodos yóguico-técnicos según las enseñanzas de K.M., que han demostrado su eficacia en la práctica y que yo conozco. Muestran cómo resolver correctamente el problema de los tres continuos del Jnana-Yoga en el microcosmos, cómo identificarlos y, mediante el esfuerzo yóguico interno sistemático, transformarlos en el 3er continuo - en el microcosmos humano es la Conciencia más vigilante y clara. Estos 3 continuos están firmemente entrelazados (interpenetración) y al mismo tiempo se occultan mutuamente.

Los continuos son:

1. El Mundo de la Materia,

2. El Mundo de las Fuerzas (energías, tensiones, fuerzas psíquicas personificadas o no personificadas)

3. El Vacío (el campo físico, la trascendencia, la Conciencia y similares)
Solo entonces se puede aprehender correctamente el continuo del macrocosmos con una Conciencia clara y plenamente desarrollada sin riesgo de perturbar el equilibrio interior. Con ello, se resuelve correctamente el siguiente problema: "Cuando el ser mora en la Conciencia de sí mismo, en realidad mora en la Conciencia cósmica. Finalmente, encuentra el camino inusual para absorber todo su ser en la Conciencia cósmica".

En última instancia, se podría decir que esta enseñanza cristalina y prácticamente probada es para el hombre moderno el hilo de Ariadna que puede sacarlo del laberinto del 1er y 2do continuo y ayudarlo a encontrar la meta buscada (la libertad) y la perfección en el 3er continuo.

Fin del tratado.

INSTRUCCIÓN CLAVE: MAHAMUDRA

Las enseñanzas de Mahamudra se presentan con diferentes nombres, como «Camino al Nirvana», «El Gran Símbolo», «Epítome del Gran Símbolo», «Camino Directo», etc. Es una de las principales enseñanzas para la liberación y la perfección espiritual conocidas y transmitidas a la humanidad. Mahamudra, Raja Yoga y el Camino Místico son las tres joyas de la corona. Todas las demás enseñanzas o yogas son complementos de estas. El lector atento y experimentado notará que la enseñanza central de Buda (Satipatthana) y el Camino al Despertar (Fénix) son todas Mahamudra, aunque las explicaciones difieran; todas tienen el mismo objetivo: calmar la mente hasta alcanzar un estado de claridad absoluta para profundizar en la vacuidad (shunyata), reconocer el Dharmakaya (la luz de la realidad última), conectar o sumergirse en ella y alcanzar el Nirvana o «Tathata» (parte de otro nombre de Buda). Y por eso todas están incluidas en este libro. Quien domine el Mahamudra, de una u otra forma, comprenderá que los métodos son equivalentes y apuntan al mismo potencial interior: el Ojo de Buda, sin despertar las energías de la kundalini en todos los chakras. Las enseñanzas del Mahamudra surgieron en el Tíbet por primera vez a través de Marpa, y el Zen ofrece otra interpretación práctica de las mismas.

Mahamudra ha sido conocido por la humanidad desde tiempos inmemoriales y se transmitía de forma oral. En el siglo I a. C., Sarasha registró algo por escrito por primera vez, texto que fue ampliado y profundizado por Nagarjuna. Más tarde, Tilopa recibió esta enseñanza directamente del Adi Buddha como un implante perfecto en su Mente y Memoria, tras lo cual surgieron el "Linaje de los Gurús Blancos y la Orden del Rayo", que llegó al Tíbet a través de Marpa. Se cree que Gautama Buddha practicó el Mahamudra puro bajo el árbol de Bodhi. Los tibetanos sistematizaron y enseñaron esta práctica, enfatizando la concentración y la observación sutil de la respiración. Se puede encontrar una descripción detallada en "Yoga tibetano y doctrinas secretas, libro 2" de W.Y. Evans-Wentz y en la "Cartilla del Mahamudra" de Garma C.C. Chang. Otros textos se centraron particularmente en describir la fase final y los resultados de la práctica a largo plazo. Los tibetanos integraron los "cinco caminos profundos" (Lamrim y Ngöndro) en el Mahamudra. Esto extendió o complicó la práctica. El Mahamudra puro no es el neobudismo con sus ejercicios preparatorios ceremoniales

y exotéricos, sino que comienza después de que el estudiante ha alcanzado la fortaleza moral y mental.

El lector seguramente descubrirá que los capítulos de instrucciones clave "Camino al Despertar" y "Mahamudra" están profundamente conectados: el capítulo "Mahamudra" es la parte filosófica y el capítulo "El Camino del Fénix" es la parte práctica para aplicar; ambos arrojan luz brillante sobre el Camino al Nirvana. El Mahamudra necesita algunas explicaciones, que se presentan a continuación.

El Venerable Lama Kong Ka dijo:

"Para practicar la meditación Mahamudra, primero se debe recibir la iniciación de un gurú calificado o maestro espiritual. El objetivo de la meditación Mahamudra es permitir que el discípulo experimente la conciencia iluminadora y vacía de su Mente, lo que resulta en una **„conciencia sin conversaciones ni ocultamientos, por lo tanto desnuda»**, para que el discípulo pueda practicar el Mahamudra correctamente. Esto se logra mediante la inducción del gurú, para que el discípulo sepa lo que debe buscar; nunca olvidará esta experiencia.

Antes de tener esta experiencia, a los estudiantes les resultará difícil escapar del enredo en el pensamiento de los opuestos (sujeto y objeto) y elevar su mente al estado de no dualismo (de no-pensamiento) y no apego. Para profundizar esta conciencia iluminadora y vacía, deben practicar repetidamente las enseñanzas esenciales que aquí se ofrecen. Quien pueda dejar que su mente descansa en la pura autoconciencia sin distracción será capaz de hacer cualquier cosa. Para practicar el Mahamudra, se debe cesar de distinguir entre opuestos y esforzarse por alcanzar un estado en el que Samadhi y la acción, o lo que uno está haciendo en ese momento, se conviertan en uno solo. Hasta entonces, primero se debe practicar la meditación de aquietar la mente".

Hasta aquí su enseñanza o explicación. La forma más radical de Mahamudra fue practicada por Bodhidharma mediante "mirar fijamente la pared" hasta que la Mente, al carecer de objetos, se rindiera o quedara sin olas, privando al generador de pensamientos (el Yo inferior, dictador interior) de todo poder, volviéndose perfectamente lisa, y entonces la verdadera naturaleza de la conciencia (Dharmakaya) debe revelarse por sí misma.

(1)) ¿Qué es exactamente Mahamudra?

Primero, la definición:

Mahmudra es una enseñanza que se centra en la "conciencia iluminadora de la naturaleza pura de la consciencia en serena ecuanimidad". En el corazón de Mahamudra se encuentra la con-

centración (un solo punto) y la completa subyugación de la mente. Segundo, el método para recorrer este camino:

Mahamudra es el "desapego absoluto de todo"¹⁶, incluso al final del desapego al vacío. Mahamudra es vertical, profundo y "rápido", mientras que Lamrim y Ngöndro operan predominantemente horizontalmente. La práctica de Mahamudra está desprovista de ceremonias e imaginaciones.

Próximamente se presentarán más definiciones o aspectos.

(2) ¿Qué es exactamente Mahamudra? **Otra descripción, quizás mejor**

Esta forma de yoga simboliza el desarrollo metódico de la conciencia cósmica, que existe en forma embrionaria dentro del ser humano. Los métodos habituales de consciencia - la consciencia del "conocedor" - se refieren a los estados de consciencia cotidiana tras su purificación. En este caso, resulta evidente que estos métodos se relacionan con la realidad o la verdad. Normalmente, los procesos de consciencia se limitan a las relaciones con la realidad transitoria, ya que la persona promedio carece de interés real en la verdadera realidad.

Sin embargo, los procesos de consciencia orientados hacia la realidad transitoria no conducen a revelaciones positivas. Simplemente corresponden a los ciclos del samsara, que se expresan en experiencias, esperanzas y decepciones, pero no en conclusiones derivadas de la observación objetiva.

El requisito previo para el yoga intelectual es la liberación de la conciencia de los acontecimientos naturales de la vida. Esto sitúa al ser humano, en el plano de su consciencia, en el ámbito donde opera la razón de los filósofos. Dado que el desapego de la conciencia no se relaciona con el propio cuerpo y ser, sino con el mundo exterior, las conclusiones filosóficas de quien lo practica son objetivas.

Solo cuando se desapegan de su cuerpo y su consciencia caen en el engaño. **Cuando se desapegan del mundo exterior y practican la presencia de su cuerpo y su ser en su propia consciencia, piensan racionalmente y llegan a auténticas conclusiones filosóficas.** Quienes deseen practicar yoga deben tener cuidado de no desapegarse de su ser y su consciencia, sino del mundo. De lo contrario, perderían la razón y caerían en el engaño, incapaces de lograr nada bueno en este camino.

16 Esto significa que también tienes que aprender a decir NO a todo aquello que beneficia a tu personalidad, que necesita un verdadero maestro espiritual.

Las 3 características esenciales de Mahamudra son:

Equilibrio, Relajación y Naturalidad.

El Equilibrio se refiere a un **estado de equilibrio** entre el cuerpo, la respiración, el prana y la mente. El método Mahamudra para esto es: relajar el cuerpo, ralentizar la respiración y permitir que la mente suelte todo y no se aferre a nada. Esta es la mejor manera de pacificar la compleja red del cuerpo, la respiración, el prana y la mente. La Relajación significa soltar la mente, dejarlo todo ir, desprenderse de todas las ideas y pensamientos. **Cuando el cuerpo y la mente están relajados**, uno puede permanecer sin esfuerzo en el estado natural, que es inherentemente trascendente y simultáneamente libre de distracciones. **La Naturalidad** significa no aferrarse ni soltar nada: en otras palabras, el practicante **no hace el más mínimo esfuerzo de ningún tipo**. Deja que los sentimientos y la mente permanezcan quietos o fluyan completamente por sí mismos, sin ayudarlos ni restringirlos¹⁷. Practicar la naturalidad significa: no hacer ningún esfuerzo y permanecer espontáneo. Todo esto se puede resumir así: **La esencia de la ecuanimidad** es no aferrarse a nada y es un factor crucial. La esencia de la relajación es no retener nada. La esencia de la naturalidad es no hacer ningún esfuerzo en absoluto.

Mahamudra es el desprendimiento (de todos los apegos) total para contemplar la mente (revelando la verdadera naturaleza de la conciencia) en serena ecuanimidad, o la reflexión serena es la conciencia iluminadora en la quietud del no-pensar. Cuando uno observa y rechaza, transforma o altera todo el contenido que fluye hacia el mente, esto afecta simultáneamente al prana y al flujo de la respiración, y viceversa. La observación auto-reforzante, con el tiempo, causa una ralentización, el cese o la disolución de todas estas "perturbaciones".

El resultado será finalmente este:

**La luz primordial emerge, y nace la visión pura,
el observador (purusha) es descubierto,
el Vajra (luz primordial) se revela para siempre - ¡qué victoria!**

Entre los tibetanos, la enseñanza central de Mahamudra consiste en

¹⁷ Esto suena fácil, pero el ego o la personalidad nunca se rinde y espera un segundo de debilidad para agarrar "el anillo de tu nariz" y arrastrarte al "barro".

estas dos aspiraciones: a) **relajación** y b) **ausencia de esfuerzo**¹⁸. Todo sufrimiento y todo deseo están inherentemente basados en la tensión causada por el karma. La liberación, en cambio, es otro nombre para la "relajación perfecta", el desprendimiento o el aflojamiento de todas las tensiones hacia el mundo exterior. Controlada por hábitos arraigados desde hace mucho tiempo, la persona promedio encuentra extremadamente difícil, si no imposible, alcanzar un estado de relajación profunda (sentida como vacuidad en la mente) debido al apego a muchos objetos. **Paradójicamente, la ausencia de esfuerzo es aún más difícil de lograr que la relajación.** Esto también explica los enigmáticos comentarios de los Roshis japoneses. Para realizar estas dos aspiraciones, el estudiante debe encontrar el "**punto de vacuidad**" en su cuerpo, sin el cual ninguna de estas dos es posible. Este punto también se ocupa del "Jordan ascendente" (los budistas podrían decir "Sotapanna") - esto no se menciona en los escritos, pero los verdaderos maestros lo conocen y es crucial encontrarlo para uso posterior. Este "punto" solo se encuentra a través de una tensión interna específica (ver capítulo "Sobre el Potencial de Energía Interna"). Una vez que este estado de tensión se integra como un "potencial normal", solo entonces llega la "relajación" - algunos la llaman el "estado intocable".

La autoconciencia es la capacidad de auto-observación de la conciencia y su función es tomar conciencia de la propia conciencia (como una cosa), reconocerla como el "VERDADERO YO" sin objeto e imperecedero.

Cultivar y desarrollar este puro devenir consciente o conciencia es la práctica principal de Mahamudra. La meditación Mahamudra es sin esfuerzo y natural; solo se mantiene un soporte inicial (ancla) en la corriente de atención del yogui, que luego se abandona cuando esta corriente abarca todo el ser. Algunas escuelas trabajan sin ningún soporte, lo que, sin embargo, dificulta el esfuerzo ya que la mente podría divagar como un mono borracho.

Con Mahamudra, se debe reconocer primero la Luz del Hijo y luego la Luz Materna innata del Dharmakaya. Los tibetanos también conocen esto como el "**Reino del Dhyani Buddha Vairocana**".

"Crees que estás despierto. NO, estás soñando y durmiendo".

¹⁸ Aquí, la ausencia de esfuerzo significa que el estado de Dharmakaya alcanzado permanece y nunca desaparece, por lo que no requiere ningún esfuerzo adicional, mientras que la tensión y la relajación son los procesos previos.

No se debe sucumbir a la ilusión de que la serenidad se puede lograr sin esfuerzo. En la fase inicial difícil, es una lucha dura, a veces agonizante, permanecer despierto y ver a través de la brecha entre el bien y el mal, porque los sueños, el sueño y el entumecimiento son armas efectivas de la personalidad para interferir.

¿Qué es la Serenidad a través del Desprendimiento?

Es el resultado de esforzarse por volver ineficaces todas las conexiones sutiles emergentes o existentes entre el propio ser y el mundo (tanto gruesas como sutiles) o por prevenir su surgimiento por completo. Esta "inviolabilidad" es precisamente lo que da origen a esta serenidad. Por muy bellamente simple que suene la palabra, su implementación práctica es bastante difícil. Los seres humanos están conectados al mundo a través de muchos apegos y lazos emocionales pequeños o grandes, todos los cuales residen en el nivel sutil en el subconsciente como atavismos y eluden la conciencia consciente. Sin embargo, envuelven la conciencia, generan reacciones y bloquean la objetividad, hasta el punto de la estupidez. Su influencia no puede ser prevenida por la fuerza de voluntad o el pensamiento racional. En cambio, en la vida cotidiana, los sentidos deben ser controlados a través de la auto-observación constante, y los atavismos deben ser disueltos mediante la práctica diaria. El desprendimiento comienza así con la atención plena (Satipatthana). Este desprendimiento como práctica de atención plena conduce a estados gozosos a través de la claridad emergente del conocimiento y solo entonces culmina en la ecuanimidad. Solo cuando se ha alcanzado cierta firmeza mental a través de la práctica se pueden desterrar los pensamientos en el ejercicio (a través del cambio espacio-temporal) o separar su surgimiento y desaparición para que la luz del Dharmakaya destelle. La relajación entonces transita hacia la ecuanimidad y la ausencia de esfuerzo (sin más esfuerzo).

Postura de Mahamudra: Asana de Vairocana

Una intensificación de la postura de sentado en el suelo es el "Asana de Vairocana": El adepto se sienta inmóvil en Padma o Siddhasana. Las manos descansan en el regazo, las palmas apiladas, la espalda (columna) está recta, los hombros ligeramente hacia atrás (sin esfuerzo), la boca cerrada, el cuello y la cabeza ligeramente inclinados hacia adelante, la lengua enroscada toca el paladar, los ojos están abiertos y miran hacia el suelo a unos 2 metros de distancia. El triángulo formado por las piernas (no mencionado en ningún lugar) sirve siempre como el soporte o ancla principal para la concentración. Cuando un gurú lo prescribe, el ejercicio se puede combinar con

ejercicios de pranayama - en este ejercicio, se deben mantener varios aspectos simultáneamente.

Problema con Mahamudra

El problema con la exposición de Mahamudra es que se presuponen la estabilidad moral y la protección kármica. Ambas no se pueden omitir, especialmente cuando se practican ejercicios de respiración sutiles - este es el camino más rápido hacia la Liberación, pero hay bastantes peligros en el camino y los fracasos no son raros. Es por esto que el Camino Místico en estos días se recomienda especialmente para las personas en Occidente.

INSTRUCCIÓN DE LA MÉDULA DE TILOPA



Así habló Tilopa a Naropa:

"¡Homenaje al Glorioso Innato!

1. Soportaste dificultades, estás devoto al gurú y has sobrellevado el sufrimiento, sabio Naropa. ¡Afortunado, ten esto en mente!
2. El **Mahamudra** no puede ser enseñado. Sin embargo, considera: en el espacio, ¿qué es la base de qué? De igual modo, tu propia Conciencia - el Mahamudra - no tiene base. Así que descansa plácidamente en el estado natural inalterado. Cuando las ataduras se aflojan, la liberación es indudable.
3. Considera: cuando miras al centro del espacio, el ver cesa. De igual modo, cuando la Conciencia mira a la mente, cesan todos los pensamientos y se alcanza el más elevado despertar.
4. Considera: las nieblas y las nubes surgen de la tierra y se disipan en el cielo. No van a ningún sitio ni permanecen en ningún lugar. De igual

modo, todos los pensamientos surgen de la mente. Cuando se ve la Conciencia, las olas del pensamiento se disipan.

5. Considera: el cielo está naturalmente desprovisto de forma o color. Permanece inalterado por manchas blancas o negras. De igual modo, la naturaleza de la Conciencia está desprovista de forma o color y no puede ser mancillada por virtudes blancas o malas acciones negras.

6. Considera: aunque etiquetamos el espacio como 'vacío', nada de eso puede realmente decirse sobre el espacio. De igual modo, aunque describamos la Conciencia como 'luminosa', no hay una base verdadera para etiquetarla de esa manera.

7. Considera: la esencia del sol es clara y brillante, y no puede ser oscurecida por mil eones de oscuridad. De igual modo, la esencia de la Conciencia es luminosidad, y no puede ser oscurecida por eones en el samsara.

8. Así, la naturaleza de la Conciencia siempre ha sido como el espacio. No hay Dharma que no esté incluido en ella.

9. Detén toda actividad física: permanece en un estado relajado. Detén toda charla: deja que los sonidos vacíos resuenen como ecos. No pienses en nada: mira en el Dharma definitivo.

10. El cuerpo es hueco como un tallo de bambú. La Conciencia, como el centro del cielo, está más allá del pensamiento. Descansa plácidamente en ese estado, sin negar ni afirmar nada.

11. Cuando no hay observador, la Conciencia es **Mahamudra**. Habitúandote a esto, alcanzarás el más elevado despertar.

12. Ya sea en las enseñanzas del mantra, de las paramitas, del Vinaya, del Sutra o del Abhidharma, no hay texto o posición filosófica mediante la cual el **Mahamudra** luminoso pueda ser visto.

13. Cualquier opinión que sostengas te oculta la visión de la luminosidad. Los votos conceptuales no captan el sentido del samaya. No pienses, abandona toda ambición. Lo que surja se disolverá, como ondas en el agua. Sin colocación, sin observación - cuando te mantengas en este punto, estarás guardando el samaya, como una lámpara en la oscuridad.

14. Libre de toda opinión o posición filosófica, comprenderás la totalidad de las enseñanzas del Dharma. Cuando te abres a esto, estás libre de la prisión del samsara. Cuando te estableces en esto, todas las malas acciones y oscurecimientos se queman. Esto es llamado 'la Luz de las Enseñanzas'.

15. Las personas necias que no tienen interés en esto son siempre arrastradas por las corrientes del samsara. ¡Pobres, necias, su sufrimiento en los reinos inferiores es insoportable! Si deseas liberarte de él, sigue a un maestro hábil. Cuando sus bendiciones entren en tu corazón, tu Conciencia se liberará.

16. ¡Ho! Las preocupaciones del samsara causan sufrimiento sin sentido. ¡Nos involucramos en tales tonterías - enfócate en cambio en lo verdaderamente significativo! Trascender la fijación dualista es el rey de las visiones. Permanecer sin distraerse es el rey de las meditaciones. La no-acción sin esfuerzo es el rey de la conducta. La libertad de esperanza y miedo es la verdadera fruición.

17. Supera al observador, y la naturaleza de la Conciencia se revelará a sí misma. No pises ningún camino, y entrarás en el camino hacia la budeidad. Acostúmbrate a la no-meditación, y alcanzarás el más elevado despertar.

18. ¡Ay! Observa bien todos los asuntos mundanos: Nada dura, como las ilusiones o los sueños. Las ilusiones y los sueños no tienen ningún propósito real, así que desencadéñate y abandona las preocupaciones mundanas.

19. Corta todos los lazos de apego y aversión a personas y lugares, y permanece solo en las montañas o bosques para meditar. Permaneciendo en el estado de no-meditación, cuando alcanzas lo inalcanzable, alcanzas el **Mahamudra**.

20. Considera: las ramas y hojas de un árbol se extienden desde su tronco. Si cortas la raíz, una miríada de ramas se secarán. De igual modo, si cortas la raíz de la Conciencia, las hojas del samsara se secarán.

21. Considera: la oscuridad acumulada durante mil eones es disipada por una sola lámpara. De igual modo, un solo instante de la luminosidad

de la Conciencia disipa eones de ignorancia, malas acciones y oscurecimientos.

22. ¡Ho! La Conciencia no puede ver aquello que está más allá de la Conciencia. El hacer no te llevará a la realización del no-hacer. Si deseas alcanzar el estado de no-hacer más allá de la Conciencia, corta la raíz de la Conciencia y descansa en la Conciencia desnuda.

23. Deja que el agua enturbiada por los pensamientos se asiente en la claridad. No bloquee ni te involucres con las apariencias, déjalas ser. Sin adopción ni rechazo, la apariencia y la existencia se liberan en el Mahamudra. Suelta las malas acciones, oscurecimientos y hábitos en la base no-nacida de todo. Detén todo orgullo y juicio, y descansa en la esencia no-nacida. Deja que las apariencias y proyecciones - todas las experiencias mentales - se desintegren.

24. El supremo rey de las visiones es sin límites ni fronteras. El supremo rey de las meditaciones es sin fin, vasto y profundo. El supremo rey de las conductas es la imparcialidad decisiva. El supremo rey de los resultados es la auto-liberación sin esperanza.

25. Al principio, es como rápidos en un desfiladero. Luego, se mueve suavemente como el río Ganges. Finalmente, es como el río hijo encontrándose con su madre.

26. Para aquellos de menor capacidad que no pueden establecerse en esto, practica lo esencial de los vientos y agudiza tu Conciencia. A través de las diversas miradas y modos de enfocar la Conciencia, entrénate hasta que realmente llegue a descansar.

27. Practicando con una consorte, surge el despertar de vacuidad-dicha. Practica uniendo las bendiciones del método y la sabiduría. Déjala descender suavemente, enróscala y hazla retroceder. Llévala a su lugar y deja que impregne el cuerpo. Si haces esto sin deseo, el despertar de vacuidad-dicha amanecerá.

28. Vivirás mucho tiempo sin canas, floreciendo como una luna llena. Tu cutis será radiante y tu fuerza como la de un león. Alcanzando rápidamente los siddhis comunes, te abrirás al más supremo. ¡Que esta instrucción esencial del Mahamudra, esta enseñanza vital, sea llevada al corazón por todos los afortunados!"

FIN DE LA INSTRUCCIÓN

Con esto concluyen las instrucciones clave que otorgó el Señor Tilopa a Naropa en las orillas del Ganges. ¡Que sea auspicioso!
El lector atento y buscador de la liberación notará que el capítulo "Sendero al Despertar" es Mahamudra para la práctica.

CONOCIMIENTOS CLAVE: INDISPENSABLES



¿QUÉ ES UN SER HUMANO?

Un budista no solo debe conocer las nobles verdades, sino también tener conocimiento de su estructura interna y los procesos que tienen lugar dentro de ella. Solo así puede comprender plenamente qué necesita ser "trabajado" o qué problemas enfrenta. El ser humano aparece como un centro consciente del ego (egocentrismo) que se diferencia de los demás y tiene una visión del mundo altamente subjetiva. Solo el cuerpo físico con todas sus funciones es visible; todos los demás no pueden determinarse directamente con equipos de laboratorio (ver gráfico en la página siguiente) y estos son:

órganos sensoriales sutiles (Indriyas), subconsciente (atavismos, impulsos, sentimientos, emociones, reflejos), Conciencia diurna, cuerpo pránico, gravedad interna y tensión kármica, mente, voluntad, memoria, entendimiento (razón), determinador, intelecto y el observador (vidente).

Los humanos son una cierta "estructura" en el universo y, además del cuerpo físico, consisten en estos componentes psicológicos: que a) generan contenido, b) reproducen (reflejan) el contenido, c) almacenan el contenido, d) transportan y almacenan energía psicológica y al menos existen los componentes trascendentes e) que "ven" y "retro-alimentan cognitivamente". Los procesos de a) a d) se conocen como "mecánica interna" y se utilizan la meditación y la concentración para determinarlos. El intelecto y el observador son parte de la Conciencia como una sola entidad y la herramienta definitiva. Los componentes no están anidados como una muñeca matrioska, sino que se interpenetran entre sí con diferentes frecuencias. Muchos componentes psicológicos en los humanos pueden actuar de forma autónoma y casi todos los procesos de interacción interna tienen lugar de manera inconsciente, lo que resulta en todos los problemas de la vida humana y, en suma, los problemas de toda la humanidad. Estos 4 componentes son los más importantes: los órganos sensoriales sutiles, la mente, el intelecto y el vidente (observador). Están en la cabeza y sus actividades sutiles controlan el cuerpo físico, pero estos procesos sutiles en la cabeza están determinados por un componente que se ha extendido por todas partes y esa es la personalidad. Está el subconsciente, que se ubica en las piernas y está directamente conectado con los componentes en la cabeza a través del chakra raíz en el perineo (Muladhara). Además,

está el prana (energía psíquica) que fluye constantemente en los nadis, cuya calidad y contenido depende de los chakras (centros de energía en la columna vertebral) y estos a su vez determinan el horizonte de conocimiento y el efecto (poder) de la persona (ver kundalini). Con Satipatthana, se activa de manera segura el "foco de conocimiento u ojo de sabiduría", que se conoce como el Ajna Chakra (ver capítulo anterior y capítulo "Vipassana"). Cuanto más intensamente se desarrolla esta capacidad, más amplio se vuelve el horizonte de conocimiento sin que se activen las habilidades místicas-mágicas de los chakras (hay 7 de ellos). Esto se compensará una vez que la persona haya consolidado el estado de Buda en el 4º Jhana Budista. Pero dado que la Conciencia diurna del hombre está solo en su cabeza y no sabe nada sobre el "zoológico" en su ser (ver subconsciente), realiza acciones estúpidas o conclusiones sin sentido que pronto resultan inestables o incluso erróneas; y ha desterrado preventivamente el conocimiento de la muerte como resultado de todos sus esfuerzos. Por eso, el hombre, tal como es, es visto por las "personas despiertas" como un esclavo de sus sentidos y como espiritualmente muerto.

Sin los componentes psicológicos, los humanos serían miserables y difícilmente podrían caminar erguidos. Todo el complejo invisible de componentes es percibido por otros como una "persona o personalidad" y junto con el cuerpo visible transmite una "impresión" a través de su aura. El cuerpo sutil (cuerpo astral) tiene una forma similar al cuerpo visible y material y tiene una "piel" tamásica, por lo que las personas pueden "ocultarse o disfrazarse" bien. Pero los místicos (gurús) pueden "ver a través de él". Si una persona perdiera sus piernas, aún podría concentrarse en ellas y "sentirlas". Es el cuerpo astral el que vaga en el Bardo y se enfrenta "desnudo" (sin protección) a sus propias visiones y no reconoce que son suyas (ver capítulo "Samaro"). Con la concentración adecuada (3er Jhana), las personas también pueden vivir fuera de su cuerpo biológico, lo que destruye por completo el miedo existencial.

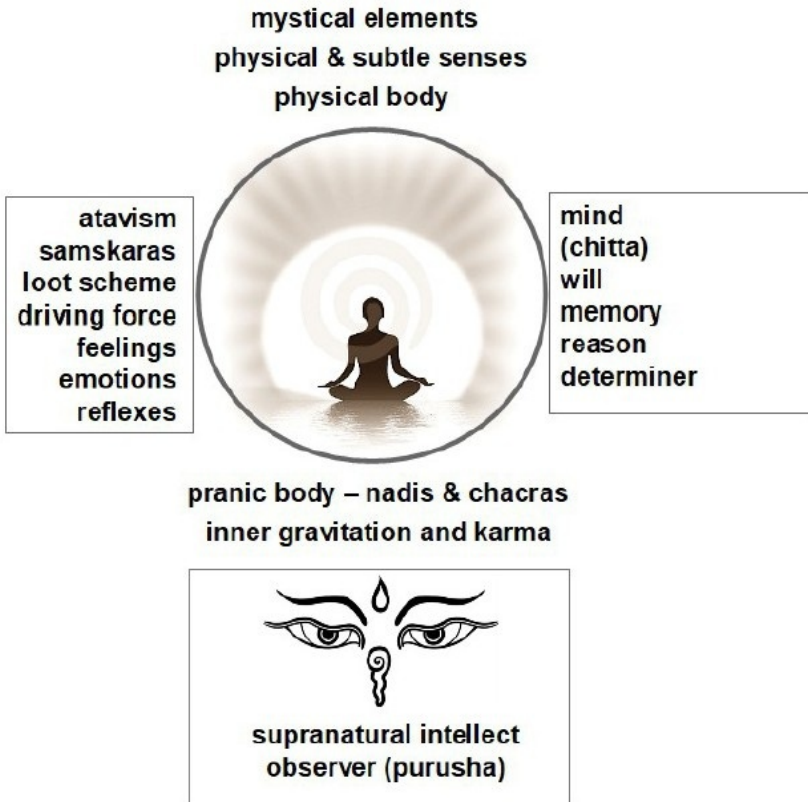
Ver gráfico en la página siguiente ("cuerpos de un humano" - ingles)

Si se observa el orden de los componentes a la inversa, es decir, observador e intelecto primero, entonces se puede reconocer y comprender el hundimiento de los humanos en el proceso de creación a través de la condensación gradual (objetivación) desde lo trascendente hacia lo sutil (psíquico) y hacia lo material. En la muerte, tienen lugar nuevamente los mismos procesos descendentes: desde la luz cegadora y dura del Dharmakaya hasta la objetivación física en un cuerpo sólido

o sutil (ver Bardo Thödol). Por qué esto es posible se describe en el subcapítulo "Sobre el Karma".

Por favor, traduzca usted mismo del inglés al español.

the human being as a construction type



¿QUE ES LA CONSCIENCIA?



El tratado de este capítulo es una joya de conocimiento absoluto, y hasta ahora, el autor no ha encontrado nada equivalente. Dichoso aquel que lo posee y puede sacar provecho de él. Es, sin duda, un tesoro de primer orden tanto para el psicólogo occidental como para el budista. Véase también la interconexión con el capítulo "la importancia de la atención".

¿Qué es la Conciencia?

La Conciencia es la cualidad más elevada de la realidad como fenómeno físico¹⁹. Esta cualidad es trascendental y no puede ser determinada²⁰ ni definida materialistamente. No puede ser concebida; se confirma a sí misma a través de las capacidades cognitivas, la vigilia y el volverse consciente. Esto necesita ahora una explicación más detallada.

La Conciencia definida como "Purusha" se explica en los textos del Samkhya y su conexión con la naturaleza cósmica. **La Conciencia puede ser más pequeña que un punto y más grande que el cosmos**; por lo tanto, el adepto puede explorarlo todo. El entrenamiento espiritual-místico expande gradualmente el horizonte del conocimiento mediante la laboriosa remoción de velos (véase el capítulo "¿Qué son los Jhanas?", Jhanas 5-9). **La Conciencia no es la Mente**, ni tampoco

19 Visto desde el punto de vista exterior al cosmos

20 Por cualquier ciencia física teórica

lo son sus contenidos como los pensamientos. Esto se confunde a menudo, principalmente en los medios de comunicación en lengua inglesa (videos, etc.), lo que lleva a suposiciones erróneas. La Mente es transitoria, no tiene luz inherente y cambia constantemente su contenido, mientras que la Conciencia es diamantina, estable, inmutable y muy luminosa. La afirmación de que la Conciencia es un producto de interacciones complejas dentro de la red neuronal de células en el cerebro y que, por lo tanto, está materialmente determinada, es falsa. Esto haría de la Conciencia un producto cambiante del azar que pretende que un estado diamantino e inmutable es inalcanzable, el cual está muy por encima de la dicha de los devas.

La palabra "espíritu" es imprecisa, como "parte" en la Trinidad del Cristianismo, un sustituto de "spiritus", o "espiritual" por "psíquico", "ingenioso", "inteligente", "edificante", "trascendente", etc. La Conciencia, por otro lado, es inequívoca. Decimos "soy consciente de mí mismo", no "estoy inspirado por mí mismo". Incluso los dioses no saben exactamente qué es la Conciencia. La Conciencia en su naturaleza "desnuda" es luz clara e ilimitada; su característica central es la observación y el intelecto trascendente. El observador (purusha) dentro de la Conciencia es la base de la atención plena y de toda percepción. La luz de la Conciencia cósmica es una luz dura y cegadora, comparable a los destellos de rayos gamma de los cuásares y está más allá de la oscuridad cósmica. Nada puede resistir esta luz. En el momento de la muerte, una persona se encuentra con esta luz por un breve segundo, a menos que ya esté inconsciente. Graduaciones adicionales como la "luz amigable" solo pueden ser soportadas o "integradas" si esta persona ha sido preparada con éxito durante su vida.

La Conciencia es el florecimiento de la humanidad. Si la humanidad careciera de personalidad, sería al menos tan expansiva como el universo a nivel de Conciencia y la sabiduría pura sería suya propia. Sus cualidades y capacidades están definidas por las cinco grandes sabidurías conocidas como los Budas Dhyani: sabiduría omnipresente, sabiduría espejo, sabiduría ecuanimidad, sabiduría que todo lo ama y sabiduría que todo lo puede. La Conciencia puede estar presente en dos niveles simultáneamente: a) en el nivel claro y sereno de la objetividad y sabiduría absolutas, y b) en el nivel del corazón (Anahata), que permite al Bodhisattva comunicarse y empatizar con los seres vivos. A través de la iniciación Mahayana, el Bodhisattva está conectado con la humanidad en este nivel.

Sobre el Tratado

Fuente del tratado: 1) Léxico Místico de K. Minarik, quien fue la reencarnación de Gampopa, también conocido como Dvagpo-Lharje, del linaje Kargyü y de la Orden Tibetana del Rayo (+1974). Fuentes adicionales son "Raja Yoga" y "Jnana Yoga" de Vivekananda.

El término "Yogi" aquí se refiere a una persona que ha realizado la etapa más alta de concentración, y "Yoga" se refiere a un esfuerzo mental. El texto entre paréntesis () ha sido añadido por el autor. Se proporcionan un breve resumen, ideas importantes y una imagen al final de este capítulo.

EL TRATADO

La Conciencia está presente en todo ser humano. Si no se manifiesta en su verdadera función, es solo porque el ser humano no le presta atención y, en cambio, se enfoca únicamente en la Conciencia del ego y su función egóica, aferrándose a ella a través de la percepción (y el seguimiento) de los impulsos que se originan en el ámbito instintivo.

Desde la perspectiva de la naturaleza animal, la Conciencia es el elemento vivo más elevado y, por lo tanto, un elemento supraordinado que trasciende las leyes que rigen todas las funciones del organismo. La cualidad denominada Conciencia es reconocida por el Yogui en tres aspectos:

1. En el aspecto más elevado, la Conciencia transpersonal o cósmica, que también puede ser reconocida como la luminosidad latente contenida en todo el espacio cósmico; luego
2. La Conciencia empírica; y finalmente
3. El subconsciente.

LA CONCIENCIA CÓSMICA puede ser considerada como el origen primordial y último de la naturaleza viva, como la esencia viviente del universo. Se nos presenta como el vacío cósmico, que transiciona hacia fenómenos que identificamos en el universo como nebulosas, como la sustancia del vacío cósmico. Este se transforma gradualmente en soles y planetas, en formas que, tras completar su existencia, se desintegran nuevamente en polvo y más tarde en sustancias, en partículas incoherentes de cuerpos celestes descompuestos. Este polvo cósmico en parte se fusiona en materia, en parte en un vacío potencialmente vivo, es decir, en Conciencia universal. Esta Conciencia es el resplandor cósmico que no puede ser percibido con los sentidos; por lo tanto, podemos considerarla como la cualidad del vacío sin límites y, por consiguiente, como la oscuridad visual del universo. O es, en realidad,

la Conciencia que, según Moisés, es la luz creada por Dios en el primer día de Su creación, mientras que la luz material, la luz del sol y la luna, no fue creada hasta el cuarto día.

Desde una perspectiva funcional, la Conciencia cósmica o universal es cualitativamente idéntica a la Conciencia esencial. Con esta identificación, la concepción necesaria del universo como un ser vivo puede presentar dificultades; en las escuelas superiores de misticismo, el universo es siempre considerado como un ser vivo.

LA CONCIENCIA EMPÍRICA (COTIDIANA) puede, a su vez, subdividirse en Conciencia simple o esencial, cuyas funciones son casi autónomas, luego en Conciencia que se manifiesta a través de un yo pronunciado, y finalmente en Conciencia sensorial.

La Conciencia esencial simple (substantiva) es la Conciencia empírica: la Conciencia cotidiana que participa en la vida como su acompañante; tras una observación superficial de sus funciones, puede surgir la impresión de que es un fenómeno secundario de la vida, su resultado o emanación (lo que la ciencia natural contemporánea postula como el resultado material de las percepciones sensoriales en el cerebro). En realidad, sin embargo, es la esencia del ser, que, al haberse manifestado, ha adquirido capas materiales, de manera similar a como un objeto con fuerte gravedad en el cosmos puede capturar satélites que antes vagaban por el espacio lejos de sus centros originales. Pero una vez que esta Conciencia ha adquirido estos materiales como una cualidad de su especie, comenzó a activarse dentro de ellos en forma de Conciencia esencial simple. Aquí, esta Conciencia media entonces los contactos del organismo con el mundo a través de las percepciones en el curso subsiguiente de la vida, sosteniendo así también todas las funciones del organismo hasta que son seriamente perturbadas por la falta de armonía en todas sus funciones.

La Conciencia esencial simple (substantiva) es muy importante en el Yoga - principalmente porque puede ser puesta en vibración, lo que se transforma en su capacidad de variación, cuyos picos superior e inferior pueden exceder los límites establecidos por las percepciones sensoriales. De esta manera, el Yogui obtiene una herramienta muy adecuada para explorar la esencia más profunda del ser y la vida. Es absolutamente cierto que si el ser humano no permite que esta Conciencia empírica alcance una mayor amplitud, su mundo permanece limitado a la Conciencia, de modo que sus observaciones solo pueden transferir la máscara de los fenómenos externos a su Conciencia; la esencia siempre permanece oculta para él. Sin embargo, si obligan a la Conciencia empírica a una mayor vibración, ellos, como ser capaz de usar esta Conciencia, trascienden los límites de las realidades sensor-

iales ordinarias; en estas, las proporciones cambian significativamente en las actividades físicas marginales que encierran cada esfera en una dimensión precisa.

El Yogui lleva la Conciencia empírica "ondulante" a una mayor vibración mediante la concentración de la mente. Si la mente no puede divagar porque la atención se dirige hacia un objeto, aunque sea ficticio, dentro del cuerpo, entonces la Conciencia esencial simple no permanece inmóvil, sino que intenta liberarse de su confinamiento momentáneo mediante un movimiento ondulante a oscilante. Cuando su movimiento se vuelve oscilante, entonces la atención del Yogui es capaz de registrar "realidades suprasensoriales": ese mundo que, en la inercia mental, permanece oculto detrás de la línea roja, mientras que en la elevación de la mente, se encuentra detrás de la línea violeta. Si el Yogui en esta etapa no olvida seguir pensando concretamente y también ser consciente de todo concretamente, entonces ambos mundos, detrás de las líneas roja y violeta, se manifiestan como concretos. Así, el Yogui alcanza las posibilidades de explorar la naturaleza mediante el uso correcto del poder mental. Sin embargo, si comprenden que el conocimiento por sí mismo no tiene valor, no permitirán que esta vibración de la Conciencia empírica transmita conocimiento, sino que la amortiguarán. Si la capacidad de variación de la Conciencia empírica es suprimida por la voluntad hasta un mínimo crítico, reconocen cómo ocurre la muerte y también por qué sucede que la muerte no es el fin del individuo, sino su continuación bajo otras condiciones. Así, los Yoguis pueden explorar no solo la naturaleza, sino también las leyes de la vida y la muerte.

El segundo tipo de consciencia, la egoconsciencia irradiante y nitidamente delineada, es solo una realidad ficticia, pero representa un factor espiritual que crea una línea dentro de la duración de un desarrollo kármico específico. La egoconsciencia en este caso es un poderoso fenómeno espiritual que une los poderosos momentos de los que realmente consiste el ser; estos momentos nos llevan al nivel de nuestro ser aparentemente tan real. Por lo tanto, la egoconsciencia irradiante, es decir, el ego, porta todas las fuerzas kármicas causales del ser hasta los momentos de la muerte.

Aquí nuevamente, en los momentos críticos, en el umbral entre la vida y la muerte, la egoconsciencia, cuyo nivel normalmente se eleva fuertemente como voluntad de vivir, comienza a unir todas las fuerzas del karma que se aferran a la vida. El ego mismo las transfiere entonces al lugar de su destino según la ley de realización de las cualidades

kármicas en una existencia específica. En otras palabras: La ego-Conciencia es el factor psíquico que transfiere las fuerzas causales de los seres a nuevas objetivaciones. En el momento de la muerte, la egoconsciencia une o fusiona estas fuerzas y dirige las tendencias que surgen de las disposiciones kármicas hacia una objetivación nueva, adecuada y correspondiente (comparable a un viaje inconsciente en un carro veloz cuyos caballos se detienen en algún lugar). Después, la egoconsciencia desaparece como una oruga en un capullo, y una nueva "mariposa de la consciencia" salta hacia un nuevo material, donde continúa en una línea continua de autornovación.

La consciencia sensorial, el tercer tipo de consciencia diaria o empírica, irradia en acciones correspondientes a percepciones sensoriales individuales. Los budistas la subdividen en la consciencia del ojo, oído, nariz, lengua y sentido táctil, a lo que también añaden la consciencia mental como otra consciencia sensorial, la cual hemos categorizado bajo consciencia esencial simple y egoconsciencia. Mediante esta clasificación, simplificaron los problemas espirituales del ser humano a la disciplina de los sentidos; con su ayuda, se elimina el deseo como un factor que impulsa repetidamente fuerzas kármicas rebeldes hacia nuevas actividades, esclavizando al ser humano de modo que se asemeje a los animales en su forma de vida más que a seres que dominan libremente su voluntad. Precisamente al clasificar la consciencia como un fenómeno sensorial, eliminaron de los problemas del sufrimiento vital y la salvación cualquier misticismo que no busque las causas del destino de los individuos en sí mismos, sino en fuerzas suprasensoriales que los dominan según su voluntad.

Pero por mucho que en el budismo el problema del sufrimiento personal se haya estrechado a las funciones de la consciencia sensorial, es seguro que mediante la disciplina a nivel de la consciencia sensorial se desarrolla la consciencia mental; esta se manifiesta entonces como consciencia esencial simple, que absorbe en sí los orígenes del surgimiento de los seres y los fenómenos, y esto está conectado con el desarrollo de dichas correspondientes a las percepciones budistas. A través de esto, la consciencia mental muestra que, en relación con el mundo externo, el ser humano en etapas tempranas de desarrollo espiritual es un ser que se arrastra con su consciencia empírica tras los dones de la tierra. Cuando las funciones de la consciencia sensorial son suprimidas mediante la disciplina de los sentidos (véase ascetismo), la consciencia esencial simple pasa a primer plano, conduciendo al ser humano de vuelta a su juventud kármica, a su completa inocencia.

Considerando todo esto, podemos considerar la percepción sensorial como la guía de los organismos vivos, como su factor espiritual que permite a este organismo vivir y lentamente individualizarse. Con ello, surge ya el problema de la eternidad de su existencia, pues si un organismo se da cuenta de algo, quiere mucho de ello, y este querer es una fuerza impulsora capaz de mantener en movimiento las fuerzas que unen todos los componentes necesarios para la creación y mantenimiento de este organismo. Así, en la percepción sensorial reside la clave para el desarrollo y para la supresión del sufrimiento bajo el cual sufre todo lo que vive.

EL SUBCONSCIENTE: El tercer aspecto de la percepción, después de la consciencia, es la parte de la consciencia diaria cuya función escapa a nuestra atención. Una parte pertenece a la esfera fisiológica, la otra a la esfera psíquica. El primer tipo de subconsciente es en realidad una percepción primitiva o subliminal, a la que se le asigna la tarea de unificar la consciencia e inspirar las funciones de los órganos que juntos forman un ser. Es casi idéntica a la función del sentido del tacto, que debemos imaginar como un palpador que pone a los organismos más simples en contacto con lo que puede servirles de alimento. Este es un lado de su actividad. El otro lado lo comparte con el organismo, y de esta manera, toda estructura de naturaleza animal se vuelve activa en forma de un organismo vivo.

En la simple observación de las funciones de este tipo de subconsciente o percepción subliminal, parece que la percepción empírica se ha desarrollado a partir de él. **Sin embargo, dado que se puede observar bien que este subconsciente está bien separado de la percepción empírica, tan bien que ninguna percepción consciente es compartida entre ellos**, más bien se puede suponer que si atribuimos su actividad a la actividad del cerebro - estos tipos de percepción pertenecen a diferentes capas del cerebro y que estas capas no son continuas sino reversibles, estructuralmente relativamente bien separadas. Pero sea como fuere, este tipo de subconsciente está constantemente activo; sin sus funciones, no podríamos reconocer las necesidades del organismo, cuyo significado es su preservación. La dificultad en identificarlo surge solo porque es difícil distinguir si es un tipo de percepción o meramente el sentido del tacto. Desde una perspectiva superior, sin embargo, no hay diferencia aquí. El sentido del tacto puede ser reconocido como el sentido que constituye una célula potencialmente viva o realmente viva; a través del sentido del tacto, el organismo es animado y dotado de un grado apropiado de percepción.

El aspecto psíquico del subconsciente es, por un lado, el sentido del tacto abstraído, un sentido del tacto intelectualizado, y por otro lado, el elemento espiritual en el cual los seres vivos encuentran su unidad. El subconsciente como sentido del tacto intelectualizado aparece como un factor ficticio; incluso si un Yogui constata su existencia, difícilmente encontrará a qué se refiere su función. Pero el mismo subconsciente como factor unificador a nivel del espíritu de toda la humanidad es una realidad de la que surgen todas las nociones místicas. Precisamente al rastrear las funciones de este tipo de subconsciente, surgió en los sistemas filosóficos indios la noción de mundos referidos como Patala, inframundos, pues las cualidades de este subconsciente están directamente conectadas con varias categorías de sentimientos y experiencias emocionales, que tan fácilmente se combinan con diversos productos de la imaginación. Aquí, sin embargo, es difícil discernir si estas categorías de sentimientos generan las imágenes correspondientes o si la aparición de estas imágenes está relacionada con las percepciones de sus esferas y habitantes correspondientes.

Sin embargo, es seguro que quienquiera que logre descender a través de la consciencia empírica, amortiguando su función normal, hasta el nivel de este subconsciente, siempre se encuentra en un inframundo dividido en varias esferas y personificaciones, cuya concreción cualitativa depende entonces solo del rastreo preciso de la naturaleza de los sentimientos que vibran por debajo del nivel de la consciencia diaria.

En el esfuerzo por reconocer e identificar la naturaleza y funciones de la percepción, el Yogui llega a una visión interesante: La percepción en sus aspectos individuales no siempre está tan ordenada como hoy. Cuando los seres han avanzado en su desarrollo moral hasta el punto de que el principal defecto, el egoísmo, es suprimido en ellos en favor de una indiferencia bien desarrollada hacia las cosas que satisfacen el apetito sensorial, entonces su aspecto más elevado, el superconsciente, se vuelve más significativo. Empíricamente, esto se manifiesta como sabiduría y, por ende, como la voluntad de dejar ser (a la experiencia). Sin embargo, cuando los seres humanos degeneran moralmente, entonces la percepción sensorial (para la gratificación sensorial) se convierte en el aspecto más importante de la percepción, cuya base moral es el utilitarismo (estrictamente vinculado al propósito del propio beneficio). Y cuando los defectos morales aumentan, entonces la percepción empírica también pierde significado, y la percepción primitiva y subliminal (barbarie) toma el control.

En orden inverso, el Yogui ve que la percepción subliminal está conectada con el estado bajo el poder absoluto del llamado Sahaja-Karma (Kundalini-Karma). Los seres cuya percepción empírica es percepción subliminal ya no pueden ser astutos (inteligentes) y por lo tanto crear karma personal (favorable). Ya no son capaces de ser astutos y no pueden retroceder en la línea de desarrollo (al estado puro primigenio) para desarrollar la percepción empírica en nuestro entendimiento y así recuperar la capacidad de crear karma personal, como es el caso de los humanos de hoy.

Típicamente, este descenso y ascenso se repiten; los humanos alcanzan y nuevamente pierden la capacidad de pensar abstractamente y, simultáneamente, la capacidad de evitar muchas consecuencias kármicas de sus acciones mediante la astucia. (Véase el capítulo "El Significado de la Atención Plena" o "Análisis de la Atención Plena"). Esto continúa hasta que están suficientemente enriquecidos por experiencias de vida para comprender que el camino a la felicidad no pasa por la simple utilización de las situaciones, sino por una base moral correcta que ordena vivir y dejar ser (a la experiencia). Entonces, lentamente, se desarrolla el aspecto más elevado de la percepción, el superconsciente, y con él también la moralidad y la sabiduría universalmente válidas. No hay otro camino en el destino del mundo.

En cuanto a la calidad y funciones de la percepción, también es interesante que estén estrechamente conectadas con el cuerpo. Cuanto más débil es la percepción, más degenerado está el cuerpo. Cuando la percepción empírica está muy devaluada, el cuerpo está a menudo deformado. La observación ordinaria lleva al ser humano a atribuir también una percepción defectuosa a un cuerpo defectuoso, como es el caso, por ejemplo, de los cretinos ("tontos con inclinaciones primitivas"), pero desde una perspectiva yóguica, no es seguro que el cuerpo sea el factor primario mientras que la percepción es secundaria. Algunos indicadores apuntan a la segunda alternativa: La percepción defectuosa (y por lo tanto la no-comprensión) es la causa de un cuerpo defectuoso.

Al establecer una definición para la percepción, surgen algunas ambigüedades. Típicamente, todo lo que se origina en el ámbito que no está en el dominio de la consciencia diaria se incluye en el subconsciente, aunque algunas percepciones no provenientes de la consciencia diaria provienen del superconsciente. Sin embargo, distinguir entre estos dos tipos de percepción no es tan difícil. Si es claramente reconocible que las percepciones de este tipo ocurren en un estado fuertemente emocional, entonces estamos tratando con el

subconsciente. Las percepciones que se originan en el superconsciente no tienen que suprimir la función de una mente que funcione bien (percepciones que surgen desde dentro). Concretamente, podríamos adherirnos a la directriz de que la inspiración que trae progreso científico proviene del superconsciente, mientras que la mayoría de las percepciones de los sensitivos (impulsos) provienen de un subconsciente agitado.

Finalmente, la percepción debe ser entendida como el componente real más elevado de la creación universal. Cuando la percepción se manifiesta como el yo, ya sea existencial o cósmicamente, siempre se define (se objetiva) a sí misma; a través de esto, ocurre su gradual condensación hasta que se convierte en sustancia y, en una etapa posterior de su degeneración, se convierte en la creación misma. Por lo tanto, es posible considerar toda la creación como percepción en una expresión específica. Si esta percepción no se define (se objetiva) a sí misma, permanece en el cosmos solo como luz espiritual, la luz de todo el mundo y sus seres y criaturas. Y esta luz brilla en la profundidad sin fondo del universo en las mayores profundidades del ser, sin poder ser atrapada por la oscuridad.

Desde una perspectiva física, la percepción es una sustancia o sustancia primordial que se ha desarrollado desde el vacío absoluto, desde nuestra perspectiva, por lo tanto desde la oscuridad visual del universo. Por esta razón, la percepción es el fenómeno universal primario que representa el elemento cósmico primordial en compuestos orgánicos referidos como organismos vivos. Si deseamos definirla, debemos prestar atención a si la entendemos existencial o cósmicamente. Desde una perspectiva cósmica, la percepción solo puede ser una función o fuerza en el proceso creativo, mientras que desde una perspectiva existencial, es la esencia o Prima Materia, que, debido a su cualidad, es un fenómeno suprafísico.

Por esta razón, la resorción (incorporación, reintegración) de los factores físicos de la existencia existencial en el vacío cósmico (absoluto) debe también ocurrir a través de una cualidad que pueda ser designada como percepción en una expresión adecuada; al nivel de esta cualidad, los Yoguis reconocen su ser como esencia cósmica que alcanza lo Absoluto al tener el carácter (de la percepción) llevado mediante la expansión de la consciencia personal hacia el infinito. Por esta razón, la percepción solo puede ser reconocida como la primera manifestación de lo Absoluto, su primera emanación, que podemos percibir con nuestros sentidos gruesos como vacío absoluto; sin

embargo, en el proceso de transformación existencial en lo Absoluto, también podemos reconocer la percepción como la sustancia primordial de la creación, que realmente simboliza el llamado LOGRO SUPREMO. Por lo tanto, en las escrituras místicas, la expresión percepción (o consciencia) se traduce como el estado supremo, pero también como fenómeno o manifestación o función. Las diversas perspectivas concretas en los textos incluso lo requieren.

Fin del Tratado

RESUMEN

Todos los grupos comentados de Conciencia, comparables a los estados de la materia, son en realidad una unidad: solo existe una Conciencia, pero debido a la observación analítica de los estados internos, las percepciones y los procesos presentados al vidente en la Conciencia, se realizó esta división según la funcionalidad, el significado y los efectos sobre la existencia, y esto, a su vez, permite una comprensión plena del potencial de la Conciencia y la awareness en un momento actual y más allá. Nada más valioso que una Conciencia clara y diamantina (Dharmakaya) se encuentra en el cosmos.

1. Sobre la Conciencia cósmica o superConciencia

Esta es la Conciencia esencial o Dharmakaya y se presenta como vacuidad potencialmente viva, percibida como la oscuridad del universo. La percepción cumple la función del "vidente u observador" no implicado y es reconocida como el componente real más elevado de la creación, que no está vinculado a los fenómenos ni al mundo objetivo y se manifiesta como una luz "espiritual" que brilla en la profundidad del universo y no puede ser engullida por nada. La percepción misma es reconocida como "sustancia de la sustancia primordial" en la vacuidad absoluta, y este percibir es el LOGRO MÁS ELEVADO. La percepción como fenómeno universal primario es la primera manifestación del Absoluto y se expresa en el ser humano, entre otras cosas, como poder creativo.

2. Sobre la Conciencia empírica (Conciencia diaria)

- a) Como **simple fenómeno secundario** de la vida con funciones autónomas, se nos aparece como yo, como Conciencia del yo netamente separada de la Conciencia cósmica, como un poderoso centro de ser aparentemente real y es, por lo tanto, el centro del karma causal.
- b) Como **Conciencia táctil**, es la esencia del ser y forma contactos con el mundo a través de la percepción y el sentido del tacto; es la causa de la encarnación (reencarnación). Sin embargo, es importante para el esfuerzo mental, pues puede ser puesta en vibración, y así el ser humano puede trascender percepciones sensoriales previas; con la ayuda de amplitudes generadas conscientemente (mediante la concentración), las limitaciones de la Conciencia pueden ser superadas, es decir, la percepción trasciende entonces las líneas roja y violeta (del espectro lumínico). La Conciencia empírica vibra siempre (como vibraciones internas), y su supresión completa lleva al conocimiento de la vida misma y de la naturaleza de la muerte.
- c) Como **Conciencia sensorial**, genera acciones basadas en reflejos a

percepciones sensoriales, lo que lleva al error de que la Conciencia es una función de estas percepciones. Esta Conciencia forma una Conciencia mental, que es la causa de la avidez per se, y solo su supresión conduce a la juventud e inocencia kármicas. En otras palabras, dominar la percepción sensorial es la clave para terminar con todo sufrimiento, lo que posteriormente se asegura mediante la concentración sin objeto. La pérdida de dominio (indisciplina) causa degeneración y conduce a un utilitarismo pernicioso y a la barbarie.

3. Sobre el subconsciente (no-Conciencia, lo subliminal)

Escapa a la atención o percepción debido a la falta de autoobservación (y a la oscuridad interior) y se basa principalmente en la percepción inconsciente (contactos) a través del sentido del tacto grosero y sutil. Sin embargo, esto anima a los organismos, está siempre activo y es importante para reconocer las necesidades de un organismo. El subconsciente (contenedor) consiste en numerosas capas evocadas por samskaras. El descenso al subconsciente y la disolución de sus contenidos ocurre mediante una concentración adecuada, que amortigua las vibraciones de la Conciencia empírica. Quien está dominado por la percepción subliminal (de impulsos y reflejos) pierde inteligencia, es decir, finalmente se vuelve obtuso y estúpido, y por lo tanto no puede crear karma favorable, ya que ha perdido el pensamiento abstracto (abstractivo).

Perspectiva Práctica

El ser humano utiliza actualmente solo alrededor del 4-5% de su masa cerebral, y su potencial completo está bloqueado por la Conciencia diaria y lo subliminal, lo cual es la razón del no reconocimiento de los muros internos. Mientras el ser humano no sienta estas limitaciones, no ve razón para cambiar su forma de vida y no sacude las fortalezas de su personalidad, pues este yo ilusorio es lo máspreciado para él.

Con el conocimiento de este tratado, se puede decir que el esfuerzo mental no es otra cosa que la lucha prolongada por terminar con la predominancia del instinto y su poder en el inconsciente, donde se afirma de diversas maneras. El instinto como poderosa e uninteligente oscuridad y el Dharmakaya como inteligencia luminosa y viva son los dos polos en competencia. Aunque el instinto en el ser humano, debido a la inflexible voluntad de vivir, se ha convertido en un factor incontrolable que se expresa de múltiples maneras, el instinto está finalmente condenado a retornar en forma disuelta a ese origen del cual su poder emana. Y esta "obligación" de retransformación es la legalidad más elevada en el universo, pues concierne a todo lo que tiene forma, cuyo

funcionamiento y empirismo se encuentran tanto en el Samsara como en "entrar en la Corriente del Dharma".

El ser humano tiene la elección: o toma el largo camino de la experiencia, rico en vivencias (Darwin), a través del Samsara, o lo acorta todo con la ayuda de un sistema de desarrollo espiritual y un maestro espiritual.

Por favor, tradúcese al español

Functional Structure of Consciousness

It is an immaterial quality outside of space and time,
perceivable by everyone through cognitive abilities.

It resides in the head (brain) but can be relocated.

It is the spiritual essence of the cosmos.

All three realms differ in frequency and radiance (light) but permeate each other.



The Superconsciousness

with the SEER (observer) and with the
transcendental intellect,
with the potential of the 5 great wisdoms.
It can be greater than the cosmos and
smaller than a point, it is the source of Great
Freedom and it is the flower of the human being
and is part (drop) of the Absolute.



Daytime Consciousness

Here lives the human being whose ego is
determined by sensory perceptions, which
determine his existence and quality of life through
reflexivity and thus nourish his egocentric self
and sustain it.



The Subconscious

Here, in the darkness, reside the energy potentials
of atavisms, samskaras, emotions, and drives, along
with their corresponding "triggers."
They trigger impulses that the normal and
unfocused person cannot resist.
They make them pliable and determine their
opinions and views. They create the
constant wandering of thoughts. Through mental
passivity, it is continually replenished and, in death,
passes over into a new existence. It forms
the dark stream of non-intelligence and
is always present in waking consciousness.

The more the subconscious is dissolved and permeated with light,
the closer one comes to spiritual perfection, the Buddha state and Great Freedom
(Nirvana)

¿CUÁL ES LA CUALIDAD MÁS IMPORTANTE?

Es la capacidad de discernimiento o el intelecto sobrenatural, también conocido como el **"ojo de la sabiduría"** o el ojo de Buda. En las personas comunes, este ojo está cerrado. **Sin el poder de distinción (discriminación) y observación, el desarrollo espiritual es imposible.** La capacidad cognitiva asociada es esencial para comprender las enseñanzas y su implementación práctica en el desarrollo; sin ella, uno gira en círculos entre fenómenos materiales y sus abstracciones, permaneciendo dentro de una cúpula invisible en su mente. Es completamente inútil hablar de la reencarnación o de no consumir carne de mamíferos. El gusto supera a la empatía sin restricciones. Mientras el ojo de la sabiduría no se abra, uno está firmemente convencido del libre albedrío y es considerado por los despiertos como "espiritualmente muerto".

Inicialmente, basta con un 1% de esta capacidad, la cual luego aumenta. Esto implica dos habilidades. Primero, la capacidad de ver a través de la mecánica interna y el funcionamiento de la personalidad. Segundo, reconocer eventos externos, cosas o procesos que no pueden ser captados con los sentidos normales, es decir, una capacidad de observación diferente a la de los científicos naturales (físicos, químicos) y psicólogos, quienes se basan en el conocimiento adquirido y en los hallazgos de (laboriosos) diseños experimentales y en la casualidad. Quizás en la hora de la muerte cercana, el hombre se da cuenta de que, en última instancia, nada le queda ni le sirve de nada. Por eso, tiene mucho sentido desarrollar este poder de discernimiento, porque ayuda en todas las situaciones de la vida, en la muerte y en el samsara. El ojo de la sabiduría se abre:

- a) idealmente, por un verdadero gurú (toque mágico),
- b) es innato y se activa por sí solo,
- c) mediante una conmoción emocional violenta,
- d) mediante la práctica paciente de la atención plena y el metta,
- e) a través de ejercicios de concentración específicos,
- f) mediante la práctica constante de la alegría sin causa.

Cuanto mejor desarrollado está el "foco del intelecto" o el "ojo de la sabiduría", más y mejor puede ver el observador interno, es decir, es cada vez menos "engañado" y penetra o supera las barreras "oscuras"

de los encierros impuestos por la personalidad superpuesta. Este es el secreto de la atención plena en las enseñanzas centrales de Buda.

La distinción entre lo verdadero y lo contradictorio, lo transitorio y lo imperecedero, lo sustancial o lo abstracto, lo correcto o lo falso, lo engañado o lo "normal", lo subjetivo y lo objetivo, lo superficial o lo sutil, lo egoísta o lo altruista, etc., es esencial. Esto es particularmente efectivo al meditar o concentrarse, así como al mantener distancia de las percepciones sensoriales.

El segundo requisito más importante como base para la ascensión espiritual es el karma favorable. Aquel que no tenga suficiente "crédito" en su cuenta, debe aumentarlo (por ejemplo, con Metta).

¿QUÉ ES LA MENTE?

Comprender la función de la Mente es **fundamental**. Generalmente, la mente se entiende como algo compuesto; se han mezclado componentes y se han presentado como una entidad que funciona de manera homogénea. Sin embargo, este no es el caso, por eso profundizamos más. La visión clásica es insatisfactoria - ver el análisis en el próximo capítulo.

El mejor trabajo para explicar toda la mecánica interna (mental y trascendental) se puede encontrar en el "Raja Yoga" de Vivekananda. El autor no ha encontrado nada mejor: el término manas se usa 4 veces, mientras que chitta aparece más de 50 veces. Aquí las características principales:

La Mente (chitta, manas), u órgano pensante, es una entidad sutil y un componente clave.

La Mente (mente) ¡no es Conciencia! Pero es el centro de comando; quien tiene el poder allí es el jefe.

Su sustancia (chitta) es sutil y comparable a un "gas"; no tiene luz propia y en su verdadera naturaleza es lisa como un espejo.

Manas significa actividad que tiene lugar en chitta (refiérase al punto 5 en claridad de términos).

Chitta es el objeto principal en la meditación y la concentración.

La Mente y el generador de pensamientos no son lo mismo.

Los pensamientos y la Mente no son lo mismo. Una película en proyección no es el dispositivo.

La naturaleza de la Mente se reconoce a través de la sabiduría omnipresente.

La mente genera fuertemente karma y su constante actividad construye un espacio mental, y todos los espacios mentales de los humanos construyen la "mentalsfera" alrededor del planeta.

La Mente se confunde constantemente con la Conciencia (o espíritu), lo que lleva a suposiciones falsas en los medios o conferencias en inglés, y consecuentemente también en las traducciones. Se dice engañosamente "hay que domar el espíritu", lo cual es incorrecto, pero lo correcto es "la mente debe ser domada o dominada". **El Chitta es impermanente y tiene constantemente contenidos diferentes**, mientras que la Conciencia es estable como un diamante, inviolable y nunca tiene

contenidos. Esta falta de distinción demuestra que estos presentadores posiblemente no han avanzado lo suficiente en el autoconocimiento o dependen de otras fuentes.

La gente no sabe nada de este "órgano"; solo saben que piensan. Tampoco saben por qué piensan, qué piensan y no pueden distinguir entre pensamiento mecánico y consciente. El cerebro es material biológico; por lo tanto, no es ni la mente ni la Conciencia (espíritu). Además, sus contenidos (pensamientos, imágenes, impresiones sensoriales, impulsos) a menudo se denominan o traducen como "objetos del espíritu" u "objetos de la Conciencia"; correctamente, deberían ser "objetos de la mente", pues todos están fuera del observador. Para una mejor comprensión: todas las percepciones sensoriales ocurren primero de manera análoga a través de los órganos y son convertidas por los equivalentes sutiles ("indryas") en la Mente ("chitta") en representaciones ondulatorias ("vrittis"); esto se aplica igualmente a todos los pensamientos, impulsos internos e "inspiraciones" del espacio sutil circundante. El adepto puede, en el 3er Jhana Budista (o "Pratyahara" en Yoga), separar los sentidos sutiles y ver u oír "espacialmente" in situ, es decir, pueden percibir directamente "tal como es". Incluso ciertos animales pueden hacer esto a distancias limitadas. La interacción entre los sentidos, el intelecto, la memoria, la Mente, el observador y el reconocimiento/comprensión (intelecto supramundano) tiene lugar fuera del espacio y el tiempo y es una continua "secuencia de impulsos". Tanto la calidad de la percepción (distorsionada, nítida, borrosa, etc.) como la calidad del reconocimiento (retroalimentación cognitiva) están determinadas por las coberturas y las ondas en la Mente. Todos estos factores disruptivos son generados por la personalidad y, por lo tanto, causan la subjetividad humana. Dado que los humanos siempre tienen "vrittis" en la Mente (excepto en el sueño profundo), estos forman su propio mundo percibido y esquema de presa. Así que el mundo está dentro de ellos. Si uno eliminara el mundo externo pero no los "vrittis" (representaciones en forma de onda), los reconocería firmemente como realidad. Ahora puede quedar claro por qué el pensamiento y las ondas en la Mente ("chitta") impiden el reconocimiento de realidades posteriores hasta la realidad última.

Dependiendo de la mezcla de elementos místicos dentro de una persona, la Mente adopta sus características o tendencias básicas ("Gunas") en el uso de las energías vitales y también el propio karma causal. Estos son: a) "Tamas", que significa embotamiento, ignorancia; b) "Rajas" causa actividad, placer y poder; y c) "Sattva" hace a una persona equilibrada, empática, perspicaz, inteligente, sabia y requiere una

tensión interna. Los Gunas también pueden verse como etapas de autoobservación, autocontrol y autodominio. En cuanto al grado de vigilia, las personas tamásicas pertenecen a los durmientes, las rajásicas a los soñadores e inquietos y las satvicas a los despiertos. Los durmientes y soñadores no comprenden la vigilia (espiritual). Los Gunas son como capas de cajones en la Mente; solo dentro de estos límites puede la respectiva persona pensar y comprender. Véase el ejemplo al final del capítulo (sobre los Gunas).

La Mente, junto con el observador y el intelecto supramundano, es el tercer componente más importante. La Mente se compara con el "lienzo del vacío" o un espejo porque es por naturaleza lisa como un espejo y solo puede mantenerse lisa mediante una alta tensión interna. El observador puede entonces percibir todo sin distorsiones, tal como es realmente. Lo que la gente no sabe (mencionado antes) es que fuerzas extrañas (inspiraciones, "diablillos", engaños, etc.) pueden penetrar la Mente si uno está desenfocado o consumiendo pasivamente. Bien observable en los niños, que son constantemente zaran-deados por los sentidos. Con una buena autoobservación, uno notaría "eso no soy yo" y evitaría la penetración (ver efecto rotor durante la concentración) y la influencia. La duración de la estancia de estos "intrusos" suele ser corta, pero algunos se afianzan al ser obedecidos. Se establecen como un "yo ajeno", lo que tiene consecuencias kármicas. Un buen ejemplo de esto es el racismo emergente. Uno está familiarizado con la amonestación "Piénsalo"; es engañosa en la medida en que precisamente un contenido distractivo (pensamiento) en la Mente impide la comprensión necesaria de la situación - debería ser: "Observa mejor y no te dejes distraer" o "Mantente enfocado".

Mientras un ser humano tenga una personalidad, genera reacciones en forma de puntos de vista, opiniones y juicios en la Mente en respuesta a todas las percepciones (externas e internas), que también son desencadenadas por atavismos y a su vez resultan en ondas ("vrittis"). Por lo tanto, dominar estas ondas en la Mente es el objetivo principal en el Budismo (y el Yoga). Todo lo que un humano (como personalidad) hace o quiere, consciente o inconscientemente, se piensa antes.

Pensar sin "Prana" no es posible; "Prana" es el "combustible" para pensar; sin "Prana" el humano no puede vivir. Sin Prana no habría Mente, ni percepciones, ni Conciencia diaria. Por lo tanto, quien domina el "Prana" inhalado con la ayuda de técnicas de Pranayama y concentración, domina el pensamiento y el reflejo hacia el mundo exterior y con ello se convierte en su propio dueño en su "casa".

El Pranayama como control de la respiración es una disciplina central en todos los sistemas espirituales y requiere absolutamente de un maestro experimentado para que nada salga mal. En el misticismo y el Yoga, se dice: Pensar es una enfermedad. Principalmente, el pensamiento mecánico debe ser erradicado. Por lo tanto, quien puede aquietar las ondas de la Mente puede mirar detrás de las "escenas". Si la Mente cae al suelo, entonces el adepto ha alcanzado la Gran Libertad. Se dice que es más fácil detener la Tierra en su órbita solar que detener el pensamiento para siempre. Todo lo que aquí se dice puede ser reconocido por ti mismo a través de la concentración analítica (viveka).

Cuando la Mente está tersa mediante la tensión interior, entonces puede pensarse a sí misma y el observador en la Conciencia (finalmente) se reconoce a sí mismo.

Apéndice: Ejemplo de la Tendencia Básica de los **3 Gunas**

En una tienda hay tres vendedores: Tamas, Rajas y Sattva. Un cliente entra a una zapatería: Tamas le alaba un artículo inferior y maltratado y le asusta sobre la compra de otro producto. Rajas habla sin parar al cliente, le muestra infinitos productos y brilla con su conocimiento. Sattva escucha al cliente y silenciosamente le señala una mejor oferta de un competidor.

VISIÓN OFICIAL DE LA MENTE

A partir de las definiciones y explicaciones anteriores, el lector habrá notado la definición imprecisa e insatisfactoria y el uso del término "Mente". Pero una vez que se ha establecido cierta visión, es difícil corregirla.

Oficialmente, la mente es una totalidad o un "conjunto de cosas mentales" vista como una entidad de fenómenos psicológicos conscientes e inconscientes, que abarca facultades como la percepción, el pensamiento, la memoria, la emoción y la Conciencia; esencialmente, la sede de nuestra experiencia e interpretación del mundo, aunque su definición precisa se debate entre la filosofía, la psicología y la neurociencia, a menudo vista como distinta del cerebro o como una propiedad emergente de este. La mente es un término general para la forma en que una persona piensa, razona, percibe, quiere, tiene ideas y emociones, etc. Es interesante que la "inteligencia" o el "intelecto" no figuren en la lista, sino que se conciben más bien como una "interpretación del mundo" y "Conciencia", y se utilicen en el sentido de "conocimiento de la interpretación" y, por lo tanto, se conozcan como cognición. Los componentes "determinante" y "razón" no se mencionan en este conjunto. En este libro, este tipo de interpretación clásica de la mente es el "sentido interno", véase el punto 11 del capítulo "Claridad en Términos y Definiciones".

Muchas escrituras de yoga consideran la mente como un compuesto de varias partes:

a) manas como el órgano pensante, b) buddhi como el intelecto, c) ahamkara como el ego y d) la Conciencia como chitta.

Otros tienen una visión diferente: a) manas como Conciencia cotidiana, b) ahamkara como el ego, c) buddhi como el testigo mental silencioso (observador), d) chitta como el inconsciente.

Como vemos, hay diferentes conocimientos sobre la "mente misteriosa", pero se supone que todos esos escritores o editores no están equipados con la concentración analítica que lo penetra todo; si así fuera, no habría diferencias. En muchas traducciones del tibetano, sánscrito o chino, el término "mente" sirve para diferentes significados o visiones, pero en la ciencia solo puede haber (o debería haber) una definición o explicación. La literatura de yoga genuina distingue entre esas partes y utiliza "mente" de la manera correcta.

Entonces, cuando la literatura habla de la "Mente", ¿a cuál de estas definiciones se refiere? ¿Se refiere a Manas, a Chitta o a la Conciencia?

Se asume que en muchos casos se refieren a las vibraciones perpetuas e incesantes (vrittis) en el Chitta, ya que esos son los principales problemas y, en realidad, todas las técnicas de concentración apuntan a aquietar y detener las vibraciones del Chitta; una vez que se detienen, la Realidad última se revela a sí misma.

SOBRE LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos juegan un papel central en el mundo de los fenómenos y en el ser humano; sin ellos, este no puede mantener su existencia. He aquí una explicación y descripción de un maestro espiritual y yogui de alto rango:

"Bhavana (sánscrito) es la capacidad de sentir, de percibir a través de los sentidos; biológicamente, media todo lo necesario para mantener la existencia de un ser. Esencialmente, el sentimiento es un fenómeno físico, electromagnético; pertenece a la esfera de las fuerzas biológicas creativas periféricas. Es un **fenómeno táctil** constantemente activo mediante el cual las fuerzas internas de los seres individuales se unen o separan; esto desencadena la creación y la transformación en la naturaleza viva. En la jerarquía de fuerzas que conforman un ser, pertenece al nivel medio (véase 'Conciencia diaria').

- a) La tríada esencial consiste en la Conciencia diaria, la razón y la mente.
- b) La tríada sustancial es el sentimiento, el instinto y las impresiones latentes (vasanas, samskaras).

El componente superior de estas tríadas es el 'centro del ser', ese 'núcleo' que se llama Atman. Su aspecto superior actúa como una luz mediante la cual el Ser verdadero ilumina el mundo de los fenómenos; el aspecto inferior forma el 'testigo', que posibilita la experiencia del mundo a través de reflejos y que evaluamos como la 'chispa divina', el 'alma' o el 'espíritu' de un ser vivo, principalmente de un humano. Cuando la facultad cognitiva (del Atman) y ese testigo se superponen con las tríadas cohesivas de esencias y sustancias, se crea el fenómeno conocido como un ser dotado de un cuerpo.

En relación con el centro de los seres (con el Atman), debemos considerar las impresiones latentes (vasanas) como la fuerza incitadora del instinto, que es el aspecto más bajo del sentimiento y que es en realidad la fuerza preservadora del ser, ya que media todo lo que resumimos bajo el concepto de la capacidad del ser para nutrirse. El sentimiento, como instinto sublimado y, por tanto, esencialmente intelectualizado, es una fuerza psíquica de aprehensión que aún está al alcance de la Conciencia diaria; así, una persona puede impartir

tendencias deseadas al sentimiento. Sin embargo, incluso el instinto es sentimiento, aunque todavía en profundo contacto con el subconciente, por lo que, como tal, en relación con el sentimiento, simboliza solo una fuerza de aprehensión inconsciente que coopera con el sistema nervioso vegetativo. El sentimiento, por el contrario, pertenece a la categoría de la fuerza vital, que puede ser dirigida hacia estados deseados y áreas de tensiones físicas.

Debido a su naturaleza vital, crea por lo tanto un karma poderosa y distintivamente efectivo, que introduce al ser en esos estados y áreas. Por ello, es necesario considerar el sentimiento como el equipamiento espiritualmente energético de los seres, y este equipamiento debe ser entendido, en el nivel de la experiencia real, como el factor que otorga al cuerpo y al ser todos los valores kármicos, es decir, cualitativos.

En vista de esto, si el sentimiento se deja en el estado de una actividad de funcionamiento automático del ser, se transforma en instinto; en esta forma, por supuesto, también arrastra a los componentes esenciales, a saber, la mente, la razón y la Conciencia, hacia el abismo, hacia un estupor inconsciente.

El sentimiento no influenciado por consideraciones superiores es, por lo tanto, un factor psicológico cuyas tendencias apuntan hacia la densificación y, por consiguiente, hacia el amortiguamiento de la vitalidad intelectualmente iluminada. Sin embargo, si el sentimiento es influenciado por buenos estados de ánimo (véase el capítulo 'el invaluable gozo sin causa'), evocados por la voluntad, la fe en Dios y el enfoque consciente de la mente en realidades trascendentales, gradualmente se le despojará de la función de mantener a la entidad física en la vida.

En cambio, se convertirá en una fuerza cuya intensidad vibratoria aumentará más y más, hasta que finalmente sea transubstanciada en manas, o mente. El manas, libre de tensión e inquietud innata, se convierte en razón, la cual - desde una perspectiva cualitativa en esta transformación - es en realidad la Conciencia personal. En este sentido, toda la entidad psíquica de un humano está perfectamente integrada y tiene también un fundamento único.

Desde una perspectiva puramente física, el sentimiento tiene un carácter electromagnético; en la materia muerta, aparece como fuerza gravitacional, en la materia viva como adhesión, condicionada por relaciones psicológicas. De lo contrario, el sentimiento es gravitación en una octava superior, lo que es evidente por el hecho de que incita al organismo vivo a actos destinados a preservar su propia existencia. O,

en otras palabras: el sentimiento es una función del sentido del tacto, ningún ser nace sin él".

Los sentimientos pueden ser utilizados como un vehículo verdadero en la fase de preparación del desarrollo espiritual, que hacen el progreso más fácil que confiar únicamente en el poder de discernimiento. Véanse los capítulos 'El invaluable gozo sin causa' y 'El gozo sin causa incondicional'.

TRANTRA YOGA Y LA MENTE

Los pensamientos son productos sutiles generados por la personalidad; algunos se refieren a ellos como productos de la mente (donde "mente" se equipara al término "espíritu"). Los místicos definen los pensamientos de la siguiente manera:

"Los pensamientos son una especie de transformación del poder de realización de la mente en fenómenos psíquicos parcial o totalmente manifestados, utilizando la fuerza pránica interna. En la persona promedio, esta transformación es un proceso incesante y ocurre tanto consciente como inconscientemente."

De este estado de cosas se deriva un importante principio práctico: Quien domina la fuerza pránica, domina los pensamientos o las ondas (vrittis) en la Chitta, y quien deja de pensar, accede a la sabiduría.

En el misticismo, la utilidad de los pensamientos conscientes se ve en su capacidad para servir como factores físicos **que desmoronan la estructura aparentemente indivisible de los fenómenos sensoriales**. Y así como las cargas físicas atómicas de los fenómenos pueden transformarse en energía, los pensamientos, como cargas físicas de otro tipo, pueden ayudar a eliminar obstáculos para la visión profunda y la comprensión cuando se aplican correctamente.

Porque los pensamientos son un material psico-físico utilizable de la esfera mental-biológica, cuyo direccionamiento depende del pensamiento consciente, mientras que su aceleración depende de la intensidad de la concentración mental. Cuando la concentración se dirige hacia limitaciones psíquicas - que son el resultado de pensar en términos específicos - y se procede contra ellas como si se tratara de una estructura fáctica que restringe el conocimiento, entonces destruimos esta estructura aportando a esta concentración, en primer lugar, una **intensidad** suficientemente fuerte y, en segundo lugar, la **extensividad** contenida en la vigilancia y el control de la Conciencia. Esto se debe a que los pensamientos comparten la misma propiedad que las cargas físicas: en su función (capacidad) de destruir estructuras sólidas, ya que los pensamientos tienen una estructura psicológica y los átomos tienen una estructura nuclear.

Así pues, las formas-pensamiento son la luz propia o luz interior como creaciones de nuestras propias imágenes mentales, que aparecen ante el ojo interior. Las operaciones o ejercicios dirigidos con estas formas-pensamiento están destinados, según los sistemas místicos orientales, a conducir a un llamado desarrollo místico en contra de la propia naturaleza (a ser transformada). Sin embargo, esto solo sucede o es efectivo siempre que se pueda dedicar suficiente tiempo y energía a ellos.

La Mente (en textos tibetanos también denominada el "cuerpo espiritual" o "cuerpo de deseo") es fundamentalmente un tipo de impronta, creada por la "forma de humo" de nuestra propia fuerza vital (ver cuerpo pránico). La Mente se asemeja al cuerpo astral (mental), con la diferencia de que una persona la crea por sí misma a través de sus propias imágenes mentales y su mantenimiento a largo plazo ante el ojo de la mente. **Los místicos tibetanos utilizan el mente para diversos propósitos.** El mejor uso, aprobado por las enseñanzas esotéricas, es considerarlo como un recipiente para los valores e ideas espirituales más elevados, que es el verdadero pro-pósito del Tantra Yoga.

Si el místico lo trata como a un doble, poniéndolo constantemente en contacto consigo mismo, obtiene un medium con el cual puede acelerar su crecimiento espiritual y alcanzar el poder místico deseado. **Así, los ejercicios tántricos con la mente son acciones en las que el sujeto (el aspirante) crea una realidad psíquica en los ámbitos mental y psíquico que está en relación inmediata con el místico.** Esta realidad es protegida hasta que madura como un factor influyente con el que el místico debe comprometerse en el nivel de la Conciencia del ego. De esta manera, conduce finalmente a una influencia sobre la "persona interior" - de hecho, incluso a una especie de renacimiento según las cualidades de las formas-pensamiento que el místico ha creado y guarda como sus propios valores espirituales o morales que desea realizar. Una vez que el efecto deseado ha ocurrido o se ha realizado dentro del místico, la imagen mental se disuelve nuevamente.

Tales ejercicios tienen lugar mayormente en aislamiento (retiro), presuponen la capacidad de concentración y **requieren la supervisión de un maestro espiritual**, quien también da la tarea específica individual (ideas, imaginaciones). Esta supervisión asegura su correcta ejecución y previene que algo salga mal - el discípulo podría no convertirse en un demonio manifestado o volverse loco.

Las prácticas tántricas se agrupan según sus objetivos: a) tantra blanco, b) tantra rojo y c) tantra negro. Solo el tantra blanco conduce a efectos transformadores positivos hacia poderes satvicos; el tantra rojo mantiene las tendencias animalísticas pertenecientes a los 3 chakras inferiores y no produce el "ojas" esencial (esencia para el poder de concentración) y la energía invertida cesa en algún momento y puede resultar en un desastre mental en lugar de preservarlo. El tantra negro produce magia dañina negativa. Las prácticas tántricas rojas y negras crean karma desfavorable.

¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?

Si el hombre no tuviera personalidad, sería al menos tan expandido a nivel de su Conciencia como el universo y sería perfecto sin esfuerzo. Entonces, ¿qué es? ¿Dónde está, cómo actúa y cómo se le resta poder? El hombre se la ha creado a sí mismo a lo largo de muchas existencias y ¿ahora no quiere saber nada de ella? La personalidad es:

- a) una autoConciencia diferenciada y
- b) una "entidad" psicológica, materialmente indetectable,
- c) la enemiga del desarrollo intelectual.

La personalidad se diferencia decisivamente de los demás y evalúa a los otros según su utilidad. Hay 2 tipos de personalidades: la naturaleza inferior y la naturaleza superior, complementándose ambas en su dominio. La personalidad es la razón principal por la que el hombre debe atravesar todo el proceso místico liberador.

Por lo tanto, es necesario que se familiarice más con ella para poder controlarla. La personalidad se centra en el "dictador interior" profundamente arraigado (ver "¿Qué es la impulsión?") y domina todo aquello a través de lo cual el ser humano se manifiesta como ser físico y es percibido por otros como un "contraparte externo". Se alimenta esencialmente de impresiones sensoriales y placeres de los sentidos. Es el "**yo máspreciado**" y con sus poderes no solo determina el pensamiento y todas las acciones, sino que también forma "**otras realidades**" mediante radiación en la percepción interna que pertenecen al mundo más sutil (astral). Este devenir consciente como el único yo engañoso le hace temer por la vida y la existencia. Estos miedos son las fuerzas impulsoras de las criaturas que están atadas por ellos. Ella ha desterrado a la muerte de la Conciencia del día a día. **Todos los medios le son lícitos, si puede seducir a la persona para que tenga experiencias sensoriales.** Es el "yo" en los pensamientos y la persona se identifica con él. Este "pequeño yo" y el karma impulsor le impiden poder reconocer algo sobre el "gran yo". Solo mediante la práctica puede reconocer esto a través de la concentración o la introspección constante.

Básicamente, la personalidad no quiere cambiarse a sí misma y puede resistirse hasta destruirse a sí misma. Preferiría cambiar o dominar a los demás y al mundo; puede usar cualquier medio para lograrlo. Pero

quien se vence a sí mismo crea algo que es eterno. El hombre solo puede reconocer o comprender de aquello del mundo que su personalidad le permite y estos son solo pequeños segmentos del Gran Todo.

¿Qué posiciones ocupa la personalidad?

1. **Los sentidos y sus percepciones:** No solo interpreta (juzga) todo reflexivamente de inmediato con un retraso mínimo, sino que también determina el ancho de banda (fragmento) de las percepciones de todo el espectro de frecuencias. Al mismo tiempo, fuerza a la persona a experimentar el goce sensorial iterativo.

2. **El sentido fino del tacto:** Crea conexiones con el mundo y apega inconscientemente a las personas a ellas y crea un filtro en la Conciencia.

3. **El corazón espiritual:** reside allí (área de anahata) y solo deja pasar la alegría o el entusiasmo cuando se alimenta (ver 1 y 7).

4. **La mente (chitta, manas):** Produce pensamientos con el prefijo "yo" en forma de voces, así como sonidos o imágenes y secuencias de imágenes como "realidades" (fantasmagorías). Es el "pensador mecánico" (el mono inquieto y ebrio).

5. **El observador:** Envuelve al observador y otros componentes psicológicos como la voluntad, la memoria, la razón y así determina la inteligencia de la persona.

6. **El subconsciente:** Allí es rey y determina nuestros hábitos, nuestro patrón de presa y genera impulsos (presiones) a los que las personas normales no pueden resistirse o permanece sin respuesta o bloquea (se resiste) cuando sirve a su propósito.

7. **La puerta de entrada al subconsciente:** se sienta allí y "come" todas las percepciones del patrón de presa "dentro de sí" y forma así potenciales de fuerza (atavismos), que reaparecen recursivamente como deseos o emociones y forman las opiniones (ver 1).

8. **En sueños** se separa del cuerpo en forma astral y deambula por las esferas donde la persona está indefensa ante lo que sucede (ver Bardo). Dado que la personalidad viaja a través del samsara de existencia en existencia, el hombre nace lleno de opiniones fijas e inamovibles (atavismos) de las que es difícil deshacerse. Está obligado a empezar una y otra vez, ir a la escuela, aprender una profesión -todo de nuevo- y adquirir nuevas experiencias.

¿Cómo se le resta poder a la personalidad?

Como ya se mencionó, ocupa todas las posiciones importantes en el ser humano como un pulpo o una araña y utiliza sus potenciales existentes, por lo que todo el proceso es tan duro y largo. La personalidad solo es reconocida como "**enemiga**" cuando la persona com-

prende **empíricamente** por primera vez que le está enviando pensamientos, impulsos contundentes o presentándole ideas falsas (visiones en el ojo interior) que terminan desfavorablemente (sufrimiento). Solo entonces surge un anhelo de salida. La personalidad sirve normalmente para acumular experiencias hasta que se alcanza cierta saturación. Las personas cuyo destino es favorable nunca se harán la pregunta anterior. Hasta el último canto del gallo, la personalidad luchará con la persona por el dominio, **independiente-mente del destino externo**. Sin una introspección constante, el hombre va de la muerte al nacimiento sin conocimiento de sí mismo y sin "despertar" o sin desarrollar el intelecto sobrenatural. Cualquiera que todavía tenga sed de vida y no quiera renunciar al apego está sujeto a esta personalidad y no resolverá el problema con la meditación. A través de la alegría sin causa, las personas reconocen y desarrollan por primera vez una cualidad que el materialismo no conoce ni puede ofrecer. Además de la práctica de la introspección, esta alegría es por tanto importante. Con la meditación o concentración adecuadas, uno debería poder reconocer todos los trucos de la personalidad.

Sin rechazo y desempoderamiento de la personalidad, no hay desarrollo ni aumento de la vigilancia y del intelecto sobrenatural - por mucho que se medite. Y esto se ha de lograr adhiriéndose a los **Nobles Preceptos de la Moralidad** - para esto ver el siguiente capítulo.

La forma más rápida de liberar la Conciencia de la personalidad envolvente es a través de actividades desagradables continuas, pero esto requiere un guía espiritual, porque uno mismo suele tomar siempre la decisión equivocada. Solo cuando el adepto ha dominado la "concentración sin objeto" (4to Jhana) la personalidad es despojada de su poder (desterrada a un rincón pero no eliminada) y los potenciales previamente bloqueados se convierten en habilidades útiles (siddhis).

Técnicamente, es un proceso de largo plazo en el que la Conciencia surge de su estado actual de "tamaño de un frijol" y se expande y penetra todas las partes del cuerpo - o el discípulo se vuelve plenamente consciente de todos los procesos psicológicos y espirituales en su propio ser. Después de que esto se estabiliza, la Conciencia puede expandirse hacia afuera paso a paso hasta que todo el universo sea parte de su Conciencia "ilimitada".

DOMINANDO EL YO INFERIOR

La personalidad consta de dos partes: el Yo Inferior y el Yo Superior. Ambos alternan el control de la persona. En términos de tiempo, esto se mide en aproximadamente 3 días, que es cuando cambia el mando. Mucho más tóxico es el Yo Inferior, y el dominio y la disciplina de sus acciones y motivaciones se logra adhiriéndose y cumpliendo los Nobles Preceptos de la Moralidad. Todo el proceso del Lamrim está orientado a este fin. Cuando el discípulo tiene éxito, el Yo Inferior pasa de ser el "rey del subconsciente" a una pequeña mascota debido a la desnutrición, y esta es la parte más difícil en el desarrollo espiritual.

El Yo Inferior opone una resistencia extrema, y esta comienza cuando presiente que el ser humano quiere controlarlo. El Yo Inferior utiliza la inteligencia de su anfitrión, produce "falsas realidades" y tiende muchas trampas. Todo pensamiento, sentimiento y acción negativos son causados por el Yo Inferior, mientras que al Yo Superior le gusta rezar y ayudar a los demás sin sabiduría. Además, el Yo Inferior puede comunicarse con sus semejantes de otras personas, incluso con personas de confianza dentro de la propia sangha. ¡Cuidado con eso!

"Todo ser humano normal sufre una corrupción natural. Si desean progresar en el desarrollo espiritual, deben comprender que no pueden erradicar la realidad de la animalidad vivida naturalmente con una moralidad formal (como ciudadano respetuoso de la ley). A pesar de la meditación, o quizás debido a ella, la pulsación de la vida instintiva puede continuar con toda su fuerza o esperar el momento oportuno para reafirmar su control. Por lo tanto, todos deben esforzarse por penetrar hasta las raíces mismas de su vida con una moralidad noble".

Existen los cinco silas básicos (panca-sila) y los ocho silas complementarios (atthangasila), y hay incluso más en otros escritos del Canon Pali. El budismo tibetano proporciona más detalles sobre las reglas de la moralidad noble, tal como las expone Gampopa en su "Rosario de Joyas Preciosas". Para hacerlo más breve y preciso, se incluye una tabla de los comportamientos que deben observarse (promoverse) y los que deben evitarse; es exhaustiva y no deja nada abierto. Todos los requisitos no hacen distinción entre laicos y ordenados.

El Objetivo Místico de la Moralidad

La meta es hacer que las personas no se exciten por las cosas y los acontecimientos de nuestro mundo (sensorial). Esta inexcitabilidad es necesaria, ya que es el requisito previo para el éxito en futuras formas de esfuerzo espiritual. Se considera inmoral mantener la receptividad y sensibilidad ordinarias, que son la causa de trastornos espirituales cuando el mundo y sus acontecimientos influyen en las personas.

Efecto del Esfuerzo

El control y la contención constantes de las tendencias negativas (oscuras) conducen a un cambio en la naturaleza, es decir, los componentes psíquicos inferiores (ver subconsciente) cambian lentamente para mejor y, al final del desarrollo, se transforman en habilidades mágico-místicas. Una moralidad practicada con éxito influye directamente en la naturaleza inferior, domando sus impulsos y reduciendo el poder de los atavismos. Dichos cambios son generalmente un proceso a largo plazo en la evolución espiritual, porque la naturaleza inferior ofrece una resistencia considerable y las recaídas no son infrecuentes.

Sobre los Deseos

Los deseos no solo crean destinos en el plano físico. Son, de hecho, una realidad del mundo espiritual y operan principalmente allí. Y la vida no solo tiene formas físicas. Estas son meramente su expresión específica. Además de estas, existen formas conocidas como cuantos físicos; allí también la psique deseosa experimenta y vive sus destinos. ¿Que son irreales? - Desde una perspectiva física, sí. Pero los seres humanos experimentan gran parte de su destino en el plano espiritual; en el plano físico, solo el nacimiento, la enfermedad y la muerte. Por lo tanto, la perspectiva física no es en absoluto autoritaria para determinar realidades e irrealidades.

Comprensión del Bien y del Mal

Lo que aquí se entiende no es el mal en sentido absoluto - es decir, el mal que surge de la existencia en el samsara en aquellos que no resisten los deseos. Lo que se entiende es el mal que deja tras de sí las consecuencias de las acciones egoístas en forma de sufrimiento. Se podría decir que las manifestaciones del egocentrismo en la acción **son incapaces de generar una onda de energía armoniosa** que afecte por igual a uno mismo, a los demás y a la base material de la existencia. **Las acciones egocéntricas solo generan vibraciones que refuerzan y perpetúan el comportamiento egoísta en todo el ámbito**

de la existencia, pues no hay acción que no tenga un efecto en todo el océano de la vida. Así, las acciones egoístas, y por tanto insalubres, crean las condiciones para la aparición de destinos como los que experimentamos en el mundo hoy - consecuencias que, en su clímax, se caracterizan por la lucha por la victoria, que daría a todos el poder solo para abusar de él.

General

Pensar bien es el comienzo de todas las virtudes (higiene mental).

Nadie tiene que adherirse a las normas morales; cada uno puede ser su propio "herrero".

Vivir según principios virtuosos y éticos no está vinculado a ninguna religión o sistema de creencias.

Incluso un ateo convencido puede vivir virtuosamente.

Todos los problemas de las personas en el pasado o en la actualidad han surgido de la falta y el desprecio de las virtudes (excluidos los fenómenos naturales).

El desapego y limitarse a lo que la vida da son un arma eficaz contra el materialismo y son la base del crecimiento espiritual.

Existe una conexión directa entre la moralidad y el destino.

La depresión, la melancolía están prohibidas, por no hablar de la ira, la rabia o el odio. Cualquiera que tenga sus ojos sutiles abiertos puede ver los demonios y diablos sentados en los hombros de esas personas.

La observancia de los Yamas y Niyamas (Silas) debe llevar a la eliminación de los malos hábitos y a la formación de nuevos y buenos hábitos.

En la página siguiente: Principios éticos / Restricciones morales

QUÉ HACER Y QUÉ OBSERVAR (YAMAS)

- - No dañar y no matar
- - Veracidad
- - No robar y no aceptar (regalos)
- - Paciencia
- - Castidad
- - No juzgar
- - Silencio
- - Ascetismo (impermeabilidad a las influencias)
- - Fortaleza de carácter
- - Sencillez
- - Humildad
- - Bondad (capacidad de perdonar)
- - Caridad / Generosidad
- - Pobreza (no desear / desapego)
- - Estudio (de literatura espiritual)
- - Benevolencia (bondad / rectitud)
- - Sentido común, capacidad de crítica

QUE EVITAR Y QUE SUPRIMIR (NIYAMAS)

- Los placeres sensuales
- La aflicción (o el pesar)
- La pereza (pasividad, indiferencia)
- La enfermedad
- La duda
- El apego a los valores terrenales
- El autoengaño, la hipocresía
- El abandono de un nivel ya alcanzado
- El falso conocimiento
- Las anteojeras (ej. síndrome de secta, dogmatismo)

¿QUÉ ES EL IMPULSO (INSTINTO BÁSICO)?

En términos generales, el "impulso" (instinto básico, generador de impulsos) se refiere a una fuerza psíquica innata y dirigida a un fin que desea algo y obliga a una persona a satisfacerlo. El impulso en sí mismo no posee inteligencia, pero utiliza este potencial dentro del ser humano. Es una fuerza impulsora, empujadora, que reside en lo más profundo. Es el componente más importante y poderoso del subconsciente y es difícil de reconocer como una entidad independiente. En la mitología, se representa como un dragón, una serpiente, una hidra o un humano con cuernos, pezuñas, cola y una erección.

Biológica y psicológicamente, evolucionó tempranamente a través de la compulsión de buscar alimento ("alimentación") en organismos unicelulares. S. Freud dividió el impulso en instintos de vida (super-vivencia) y sexuales, y lo integró como tal en su psicoanálisis. El tosco instinto de supervivencia aparece clara y distintamente en situaciones que amenazan la vida, mientras que el sutil instinto de supervivencia se manifiesta cuando una fuente de satisfacción sensorial, objetos o estatus social está en peligro o se pierde. Aquí, ambas formas de impulso se fusionan. Clasificar el impulso como energía orgánica es incorrecto. Si así fuera, se podría influir en su efectividad a través de la ingesta de calorías. La fuerza del impulso es una condensación de energía cósmica o pránica en un complejo de fuerza homogéneo e independiente dentro del ser humano. Los místicos ven que prácticamente no hay diferencia entre el impulso ("instinto básico") y la sexualidad, ya que se **encuentra detrás de todo querer y desear** y puede manifestarse tanto en formas toscas como sutiles. Los místicos no ven el impulso como lo hace la psicología o la psiquiatría, sino como "el obstáculo" en el camino hacia la liberación. Para el desarrollo espiritual, en general se aplica lo siguiente:

El impulso es un factor de poder dentro del ser humano, al que prácticamente nadie puede resistirse. El impulso es la verdadera causa de todo sufrimiento y de todos los problemas. Es superficialmente reconocible a través de los gustos y disgustos y mediante la adherencia obstinada a ciertas opiniones y la auto-suficiencia. Está presente no reconocido en la Conciencia diaria (ver subconsciente), vuelve maleable el carácter de una persona y genera ansiedad existencial, es el enemigo de la luz espiritual y

generalmente impide el desarrollo de habilidades místicas a través de tentaciones.

El impulso tiene muchas caras y muchas salidas, tales como el impulso sexual, el impulso de logro (altius, citius, fortius), el impulso de poder, la necesidad de control, la censura, el afán misionero, el impulso investigador, el deseo de tener hijos, la obsesión por la belleza, el sabelotodo, la avaricia por la posesión, etc. El impulso es la codicia y el deseo en sí mismo; seduce a las personas a cometer muchos actos necios y crueles, incluso en la muerte una persona todavía tiene deseos. El impulso también genera otras realidades (fantasmagorías), ideas fijas e imágenes ante los ojos de la mente. Inseparable de **"comer" es la "satisfacción"** y por lo tanto "empuja incesantemente" a la persona a través de situaciones de presión interna hacia donde se pueda encontrar esa satisfacción. Esto deja claro por qué es tan difícil para una persona deshacerse de sus vicios. **Como fuerza (primordial) sin inteligencia**, el impulso es un **"dictador interno"** con el que no se puede razonar. **Los resultados de los factores del impulso son siempre, en última instancia, desfavorables** para la persona y son la causa del propio Samsara. A menudo uno quiere algo y, al tenerlo, lo abandona "por falta de interés" poco después, claramente visible en los niños. Es también esa voz en la Mente que, cuando uno intenta renunciar a algo, sugiere: "solo esta vez más, y luego se acaba" o "eso no me gusta" o "lo haré después". Paraliza la fuerza de voluntad cuando "no le conviene" o "borra" las intenciones de la memoria. Cuando una persona promete algo y luego no lo cumple, tiene muchas excusas, excepto que hizo todo lo posible por cumplir esa promesa. No se comprende que no se debe prometer algo que no se pueda cumplir. Las "falsas realidades" solo son reconocibles como tales mediante una buena autoobservación, pero eso aún no las desempodera. Tales "realidades" desencadenan, por ejemplo, celos en las mujeres o manía de control en los autócratas. Soñar despierto es uno de sus favoritos, como lo es el cambio rápido de una percepción sensorial a la siguiente; representado en caricaturas con una lengua colgante o globos oculares saltones. **Las satisfacciones sensoriales son su alimento, y cuando ha sido "ali-mentado", entonces la persona tiene brevemente "un buen sentimiento" y se vuelve manejable como un "león saciado";** los igno-rantes llaman a esto relajación.

Para transformar o reorientar esta fuerza, se requiere **la elevación constante de la naturaleza emocional (sursum corda) a través de la alegría sin causa (Bhakti), combinada con la autoobservación que controle los sentidos.** El practicante debería simplemente preguntarse cuando anhela una autorecompensa: "¿Es esto necesario para la vida,

puedo prescindir de ello? Si no puedo tener o experimentar esto, ¿moriré o mi salud se resentirá?". Solo en los Jhanas superiores el impulso es finalmente conquistado y se seca debido a la desnutrición absoluta.

Todo el espectro de las variaciones y salidas del impulso está bien y profundamente descrito en el tratado "Misticismo y Sexualidad", como lo está la solución en el tratado "El Problema de la Sexualidad". En última instancia, se trata del factor más importante para permanecer en el Samsara y crear karma desfavorable.

SOBRE EL KARMA Y EL SAMSARA

¿Qué es el Karma?

El karma es una fuerza similar a un impulso y una vibración en uno; es una energía conservada, que está contenida en la tensión (del ser); a veces esto puede ser solo un estado mental, otras veces puede ser también un pensamiento, otras veces puede ser solo una voluntad, y otras veces puede ser una voluntad de actuar. Las características del Karma son las siguientes (brevemente):

- 1. El karma refleja la ley de causa y efecto.**
- 2. El karma individual es creado por el individuo a través de su "ego".**
- 3. El karma es una fuerza invisible y una corriente individual de impulsos.**
- 4. El karma funciona como el destino y la experiencia de vida de una persona.**
- 5. La ley del karma es la "justicia suprema".**
- 6. Todo lo que tiene forma tiene karma y está sujeto a él.**
- 7. Nada sucede en el universo sin una causa.**
- 8. La ciencia de la física conoce la ley de conservación de la energía y esta ley también se aplica aquí (el sistema es la persona).**
- 9. El karma individual es autoproducido.**
- 10. La base energética es el prana, la energía ilimitada en el universo.**

Vea más sobre su funcionalidad en el siguiente capítulo "Más sobre el Karma".

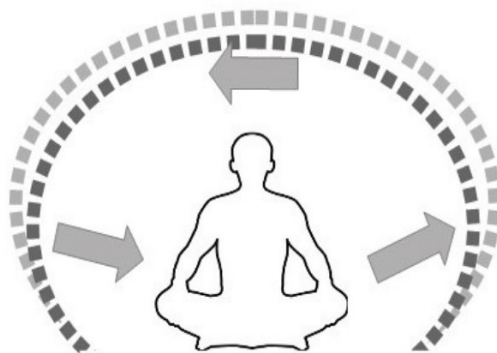
El karma de una persona es una corriente de fuerza individual, que tiene un dueño y está marcada con el dueño y construye una fuerza "gravitacional". Consumir el karma de otros es imposible, excepto si eres un Mahasiddha. El flujo del karma de una persona se llama "destino", ya sea bueno o malo.

Normalmente no hay escape de este flujo, pero como toda ley, hay una pequeña escapatoria, que solo es revelada por maestros espirituales. Generalmente, la "ley del karma" es fuertemente rechazada por la gente común, quienes consideran su responsabilidad solo en relación con las leyes civiles y creen que con la muerte todo termina. En el cristianismo, la ley kármica fue borrada por la fuerza después del año 300 d.C. de las

escrituras y enseñanzas por dogmáticos y dictadores.

Las enseñanzas espirituales saben que el cuerpo astral de los impulsos (instintos básicos), las emociones y los atavismos, con sus pensamientos y deseos, y su falsa actitud hacia los semejantes y otros seres vivos, es la causa de todo sufrimiento y de todas las situaciones y condiciones adversas o favorables. Por lo tanto, los seres humanos son responsables de las tendencias de fuerza kármica negativa y experimentan visiblemente las repercusiones. El llamado karma causal circula en el espacio y, después de cierto tiempo, regresa al remitente, manipulándolo (como karma de efecto). Debido a que el ser humano reacciona, crea nuevo karma (karma causal). Este ciclo se conoce en el budismo como el **"cruel samsara" (ver imagen)**. El ciclo del karma es también la causa de la reencarnación y, como fuerza impulsora, provoca (fuerza) un renacimiento (objetivación) de los componentes psicológicos. El karma funciona de manera incorruptible y matemáticamente correcta; por lo tanto, hay una justicia absoluta en el universo, y todos los fenómenos están sujetos a esta ley. El karma determina el estatus social, la inteligencia, la salud, la esperanza de vida, etc., de una persona.

Los dibujos muestran el ciclo del "karma de causas" (saliente) y el "karma de efectos" (entrante), que se extiende a lo largo de más de una existencia y a veces se remonta a épocas muy antiguas. Las causas kármicas intensas (emociones fuertes) pueden ya repercutir en la vida actual.



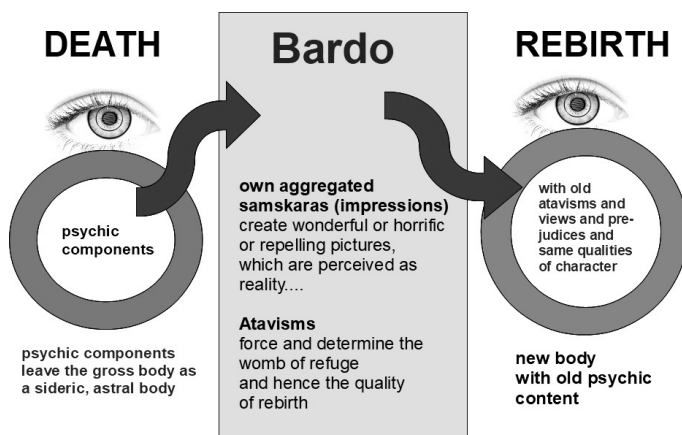
Muerte y Renacimiento en resumen

En la muerte, todos los componentes psíquicos abandonan el cuerpo (son expulsados), entran en el Bardo (una esfera donde los humanos y otros seres vivos "caminan y experimentan" al enfrentarse a sus propias creaciones mentales o quizás a su propio juez interior) y, según el equilibrio entre el bien y el mal, están condenados a renacer en uno de los 6 Lokas. Esta fase se llama el Bardo del Renacimiento (Sipa Bardo). La fuerza impulsora de todo esto es el karma individual. El 99% de todos pierden las escapes superiores en el mundo o reinos trascendentales, ya que caen inconscientes en la muerte debido al shock.

Así que el alma entra en el útero de una mujer con todos sus viejos componentes psíquicos (carácter) y será remodelada (objetivada) de nuevo. Para los padres es importante el estado mental en el que se encuentran durante la concepción; según la calidad de este momento de los padres, el nuevo alma es atraída. La pareja no tiene influencia de qué región del mundo ha encontrado el alma un "refugio".

Todo el proceso se describe detalladamente en el "Bardo Thödol" (el libro tibetano de los muertos), que necesita la explicación de un experto.

Por favor, tradúcese al español.



MÁS ACERCA DEL KARMA

Relación con la física (ciencia natural)

La opinión de que el "karma" es un concepto abstracto o un "invento" de Oriente es errónea. El karma como fuerza (energía) es parte de los procesos naturales, aunque no sea inmediatamente visible. La conservación de la energía (ley de conservación de la energía) expresa el hecho empírico de que la energía es una cantidad que se conserva, es decir, que la energía total de un sistema cerrado no cambia con el tiempo o que la suma de todas las energías en él es constante. La energía puede convertirse entre diferentes formas de energía, por ejemplo, de energía cinética en energía térmica. La energía también puede transportarse de un sistema a otro, pero no es posible crear ni destruir energía dentro del sistema. La conservación de la energía se considera un principio importante en todas las ciencias naturales. La ley de conservación de la energía también establece que las leyes de la física que se aplican al sistema no dependen del tiempo. La ley de conservación de la energía se considera establecida, incluso en la física cuántica. De esto se deduce, entre otras cosas, que la energía que proviene de una fuente de energía regresa a ella. Por ejemplo, si un dínamo (central eléctrica) genera energía eléctrica y esta se dirige sin interrupción hacia donde sea, regresa al punto de partida (¡sin retorno no hay flujo de electrones!). O, por ejemplo, si lanzamos una piedra y no encuentra ninguna fuerza que la desvíe, inevitablemente regresará a su punto de partida en algún momento. Ver gráfico al final. Los científicos rechazan el reconocimiento de las leyes de conservación de la energía para un individuo, es decir, para uno mismo, porque esto implicaría responsabilidad personal. De ahí la ignorancia al respecto entre las masas de personas.

¿Qué tiene eso que ver con nosotros?

Hay energía psíquica en los humanos que impulsa el pensamiento, los sentimientos, la voluntad, la creatividad, etc. Por lo tanto, está sujeta a las mismas leyes universales. El uso de esta energía psíquica y sus consecuencias se describen en Oriente en la "Doctrina del Karma". Los hallazgos de esta enseñanza no son conclusiones abstractas, sino el resultado de la percepción directa de los místicos, así como se puede observar el ciclo del agua. Dado que estas energías psíquicas no pueden detectarse ni rastrearse con equipos de laboratorio materiales, la física es muy escéptica y negativa. Tampoco se puede medir el potencial energético que libera una persona poderosa cuando habla e

influye en las masas. Escépticos no solo por la falta de evidencia, sino por la aterradora y creciente comprensión de que todo vuelve a ti. Porque en tiempos como estos, la gente ya no tiene miedo a las repercusiones (muro interior). La ciencia espiritual oriental también postula la misma ley para los humanos.

¿Por qué y cómo?

Porque a través de la respiración, las personas absorben la energía que impulsa los componentes psicológicos, generalmente conocida como prana o "energía primaria". **El hombre absorbe esta energía laboriosamente a través de los alimentos y al absorberla al respirar²¹ del depósito de energía universal y "colorea" y marca esta energía usada principalmente a través de la calidad de sus pensamientos (motivaciones), sus sentimientos o emociones y su deseo (de resultados), que siempre tienen tendencias egoístas; estas son las principales causas del karma, el acto en sí tiene poco efecto.** Esto crea secuencias continuas de impulsos energéticos.

Esta marcación es una "Señal de Identificación Personal" única e individual. Por lo tanto, esta energía individual permanece en el sistema humano. El pensamiento consume la mayor parte de esta energía, convirtiendo la energía neutra en energía individual. Esto hace un "arco" y regresa como un bumerán al origen (agente causante). Cuando regresa, es decir, después de entrar en el sistema biológico humano, la energía quiere neutralizarse para poder volver al suministro de energía neutra del universo, como el ciclo del agua. Ningún ser puede resistirse a esta compulsión de neutralizarse, ni siquiera los dioses. El hombre está constantemente sujeto a esta "neutralización", aunque aparentemente no note nada (debido a la falta de introspección). No se comporta de manera neutral (palabra clave concentración) y por lo tanto tiene que dejarlo pasar y reacciona reflexivamente (p. ej., aumentando la codicia ante el éxito, luchando contra ello cuando algo es desfavorable, queriendo cambiar, defendiéndose, nuevo deseo, etc.) y en consecuencia se producen nuevos paquetes de energía individual, de forma violenta o más suave. Su lama o instructor debería explicarle dónde o cuándo la energía psíquica emerge del ser como "karma" y dónde y cuándo reingresa (si está interesado).

Injusticias aparentes

La forma más fácil de observar este funcionamiento dentro de uno

21 Por eso, los yoguis aprenden a través del pranayama a absorber mucho más de este "prana" y a retenerlo, lo que da como resultado poderes psíquicos y mágicos.

mismo es a través de la reacción de los demás, que son una especie de reflectores del karma. En un momento experimentas desgan, odio, rechazo, tienes que esperar o te encuentras con amabilidad, apoyo, ayuda, amor, acomodo. Esto también se aplica al éxito o fracaso en la vida profesional o en los estudios. Ejemplo: dos estudiantes han aprendido la misma cantidad juntos, pero a uno de ellos le hacen en el examen algunas preguntas capciosas que no puede responder. Este suspende a pesar de que ambos tienen el mismo conocimiento y habilidades. "Mal karma" es la explicación aquí. Cada persona pobre quiere hacerse rica, pero a pesar de todos sus deseos y anhelos, no lo logra. ¿De qué otra manera se pueden explicar las diferentes limitaciones y las condiciones buenas o malas de las personas o de pueblos enteros, de las cuales no pueden escapar, como por arte de magia? Sí, ahora también entendemos por qué el clamor de las personas en su desesperación e ignorancia cuando su propio producto del destino les golpea es: "Oh Dios, ¿por qué permitiste esto?" se desvaneció sin efecto.

Las Principales Ataduras como Causas del Renacimiento

1. Ilusión del yo,
2. Duda,
3. Adherencia a reglas, ceremonias y rituales,
4. Deseo sensual,
5. Odio,
6. Deseo por el mundo de las formas puras,
7. Deseo por el mundo sin forma,
8. Presunción,
9. Inquietud.

Los efectos del mal karma al pasar el Sipa Bardo y las condiciones bajo las cuales una persona renace han sido descritos en el "Bardo Thödol" de Padmasambhava (el "Libro Tibetano de los Muertos"), así como en la obra de Gampopa "La Joya Ornamental de la Liberación". Este conocimiento explica por qué hay tantas condiciones de vida individuales diferentes en varias regiones de este planeta y por qué la "lógica humana común y la ética académica" no pueden entender todas esas muchas ilogicidades ni pueden intervenir, sino que "deben dejarlo pasar".

MUERTE Y BARDO

Este es un resumen extraído del "Bardo Thödol"²² (El Libro Tibetano de los Muertos, presentado a la humanidad por Padmasambhava), que contiene conocimiento clave sobre los procesos de la muerte y lo que sucede después con los componentes sutiles de un ser humano, también conocido como "el alma". El texto y los 63 aforismos son muy extraños para quienes no están familiarizados con la mística tibetana, pero es esencial saber lo que sucede y lo que un yogui entrenado puede hacer en esta fase de su vida.

Es importante saber que los "49 días" no son días en nuestro sentido, sino estados de la Conciencia (conciencia supramundana, conciencia diaria y subconsciente) y pueden transcurrir en segundos. Generalmente, el cuerpo astral del fallecido permanece aproximado 3 días²³ junto a su cuerpo y morada; puede oír y ver a las personas, pero ellas no. Esto puede causar un gran sufrimiento y su luto, llamados y lamentos pueden hacer que la persona sea arrojada de regreso a su entorno anterior.

La mayoría de las personas pierden el conocimiento durante el proceso de muerte y su karma las transporta al lugar que merecen. Si alguien no está entrenado para obedecer las indicaciones silenciosas de un maestro espiritual, no reconocerá qué hacer. Todo esto solo ocurre cuando hay un "Maestro del Bardo" presente (físico o místico). Una vez que el "sujeto" elige un renacimiento, este maestro se aparta para ayudar al siguiente. Este tipo de acción puede ser una misión especial de Bodhisattva, para la cual se necesita entrenamiento. Tener una asistencia así es muy raro, pero se pueden tomar precauciones en vida, lo cual es aconsejable. El "budista estándar" u otra persona debería leer el Sipa Bardo detenidamente.

Para comprobar por ti mismo que todo esto sucede, tienes que dominar el "Bardo Yoga", que pertenece a los 6 Yogas de Naropa.

A continuación siguen los textos del Bardo Thödol.

1. La Enseñanza concerniente al Bardo consta de 4 partes:

22 El Bardo Thödol es la enseñanza de la liberación en el Samsara, del ciclo de la muerte y el renacimiento, o de encontrar un renacimiento favorable a través de la escucha en el estado intermedio entre la muerte y el renacimiento.

23 A veces hasta 1 año si la adhesión es extrema

- a) La realización del estado de Dharmakaya, la Luz Clara
- b) La realización del estado de Samboghakaya, la Perfecta Dotación
- c) La realización del estado de Nirmanakaya, la divinidad encarnada
- d) The realization of a new (enforced) objectivation in a body.

La Realización del Estado de la Luz Clara, el Dharmakaya

2. Primero, la oportunidad para la realización (reconocimiento) del estado de la Luz Clara del Dharmakaya ocurre durante el Bardo, del cual se habla así:

La Luz (del mundo) se desvanece y la masa (materia sólida) se disuelve

Los pensamientos cesan y lo Sutil se disuelve

Después de hundirse (disolverse), hay estar-en-casa.

Entonces la Luz Primordial amanece, la Luz Clara

Y luego los 2 Cuerpos del Uno amanecen.

Del conocimiento aprendido y no aprendido,

Por la inmersión del erudito en lo no aprendido,

Se llama a esto la obtención del fruto.

3. Primero viene la muerte, luego el Bardo.

4. Un cielo otoñal sin nubes simboliza el Bardo.

5. La Luz, la ignición y la realización en el momento de la muerte determinan los límites del Bardo.

6. El reconocimiento de la Luz Clara se logra en el intervalo entre el cese de la conciencia de este mundo y el despertar de la conciencia en el momento post-muerte. Y aplicando las enseñanzas especiales, se debe usar la Luz Clara en el camino para unir el camino y el Estado Natural de la conciencia.

7. En otras palabras: cuando la fuerza vital de los 5 sentidos, incluyendo la vista, se hunde hacia adentro, el reconocimiento de las formas y de todas las cosas objetivas también se hunde. Esto también se llama "el hundimiento de la luz" o el fin de la percepción de todas las cosas visibles de este mundo.

8. La tierra se hunde en el agua, el cuerpo pierde sus soportes (la fuerza de coherencia de la masa orgánica del cuerpo termina).

9. Luego el agua se disuelve en fuego. La boca y la nariz se secan y se marchitan.

10. El fuego se disuelve en aire (fuerza vital). El calor corporal se desvanece.

11. El aire (como fuerza vital) pasa al éter (Akasha), a la conciencia.

12. Y ahora aquellos con mal karma experimentan las punzadas y dolores de la muerte.

13. Y aquellos que han creado buen karma son recibidos por los Devas, los Gurus y las Dakinis.

14. Con el cese de la última exhalación viene el hundimiento de la masa.

15. Entonces, durante la primera parte de la duración (ej., entre el fin de la respiración y la pérdida de conciencia) del aliento (o vitalidad) interior, aparecen las etapas del hundimiento de la percepción. Los signos percibidos externamente forman el resplandor de la luna, los percibidos internamente forman una cualidad de humo (oscurecimiento mental). Este es el momento en que amanece la luz.

16. Estos signos se fusionan en la "ignición" (ese es el período o duración de experimentar el momento de la muerte). Los 33 impulsos de ira cesan, los signos externos aparecen como el resplandor del sol, los signos internos aparecen como luciérnagas. Esto es entonces la "ignición".

17. El tiempo (etapa) de ignición se hunde (transiciona) en el tiempo de "Realización Inmediata". Los 40 impulsos del deseo pasan, los signos externos aparecen como vetas de oscuridad o como un Rahu (eclipse solar) y los signos internos aparecen como la luz de una lámpara con una pantalla oscurecedora. Estas apariencias visibles designan el momento de la muerte, la Realización Inmediata.

18. El estado de Realización Inmediata pasa al estado de la Luz Clara. Los 7 impulsos de ignorancia cesan. A esto le sigue el hundimiento en lo Sutil. Los signos externos aparecen como un tenue resplandor crepuscular, los internos, en cambio, como un cielo otoñal sin nubes.

19. Las experiencias encontradas inicialmente con el proceso de la muerte son las experiencias más fuertes (infallibles) respecto a la entrada en el Bardo. Aquellos que practican las enseñanzas especiales llaman ahora a esta etapa el Primer Bardo - más conocido como el Chikhai Bardo, el Bardo del momento de la muerte.

El Arte Yóguico de Morir

20. Los ejercicios en esta etapa para el Yogui son los siguientes:

21. Cuando estés a punto de morir, corta todas las conexiones de apego (al mundo y a los bienes del mundo) así como todo odio o ira (hacia enemigos u otras personas restantes).

22. Permite que tu conciencia descanse en paz sin formar pensamientos en las etapas de los procesos de hundimiento, para que los procesos de hundimiento, tan pronto como amanezcan, se sumerjan como se desee en el Estado Natural de la Quintaesencia. Así, surge la "Luz Clara de los Descendientes".

23. Como segundo resultado, la "Luz Clara de la Madre" comienza a

brillar; esta es la 4ª Luz Clara.

24. Reconocer el intelecto de estos 2 aspectos de la Luz Clara es como reconocer a un viejo conocido (porque la persona ya ha experimentado la muerte muchas veces) y se llama la "mezcla de la Luz de la Madre y el Hijo".

25. Permaneciendo en el estado de la Luz Clara tanto tiempo como se desee, y la subsiguiente salida al cuerpo de la "Unión Divina con la Luz Clara", por medio del proceso reversible triple y la transferencia de la conciencia a través del agujero de Brahma (Brahma-randra), que se abre mediante prácticas exitosas de Phowa, el Yogui pasa al estado de Buda. Aquel que no tuvo éxito total en esto se convertirá en un "Tenedor del Dorje", situado en uno de los 10 estados entre los más altos Bodhisattvas celestiales.

La Realización del Estado de la Luz Amistosa, el Samboghakaya

26. En la 2ª parte, se habla de la oportunidad de realizar el estado del "Cuerpo Divino con Perfecta Dotación": Visible ahora es el cuerpo con un contorno similar al del cuerpo (fallecido). Dotado de todas las facultades sensoriales y además dotado de libertad de movimiento sin obstáculos y de poderes milagrosos kármicos de transformación e ilusión.

La Incapacidad de Reconocer la Luz Clara como Resultado Kármico

27. Por la incapacidad de reconocer la Luz Clara, se experimentan los 7 impulsos que surgen de la ignorancia. La siguiente luz amanece ahora, se experimenta la Gran Vaciedad (el espacio del vacío).

28. Luego aparecen los 40 impulsos que surgen de la codicia, la avaricia (y el apego), comienza la etapa de "ignición". Se experimenta la Vaciedad Total (intensidad del vacío).

29. A esto le siguen los 33 impulsos que surgen del odio y la ira. La luz amanece, se experimenta la vacuidad misma.

30. Entonces, causada por una acción concentrada de la fuerza vital omnipenetrante, la conciencia es llevada fuera del cuerpo viejo a través de una de las 9 salidas (puertas) y forma el nuevo cuerpo de la existencia bárdica.

Descripción de la Existencia Post-Muerte

31. El cuerpo del Bardo es un cuerpo de inclinaciones, de deseo,

dotado de todas las facultades, con la misma forma que el cuerpo abandonado.

32. El cuerpo del Bardo tiene completa libertad de movimiento, pero no puede entrar en el útero materno.

33. El cuerpo del Bardo tiene el poder milagroso de atravesar la 3ª dimensión del universo tan rápido como un pensamiento.

34. Aquellos que están en el mismo nivel de conocimiento o desarrollo espiritual del Bardo pueden verse entre sí.

35. Aquellos que están destinados a nacer en el mundo de los Devas se ven entre sí con visión de Deva.

36. Los viajeros (habitantes) en el nivel del Bardo se nutren de olores, aromas o la esencia de las cosas materiales.

37. Los rayos del sol y la luz de la luna no son visibles en el Bardo, allí no hay luz ni oscuridad. La luz del Bardo es como el crepúsculo, una oscuridad brillante.

38. El principio de conciencia permanece en un estado de inconsciencia (desmayo) durante 3 a 3.5 días terrestres.

39. Después de eso, el fallecido se da cuenta de que ha muerto, tras lo cual siente una gran tristeza (o pesar por haber muerto).

40. Y en este momento, uno puede experimentar el Bardo como el mundo verdadero.

41. Normalmente, sin embargo, el fallecido se vuelve inconsciente o cae en otro estado de conciencia antes de ser capaz de experimentar (reconocer) el mundo del Bardo.

42. Las ideas engañosas (falsas) son muy poderosas en este momento (después de la inconsciencia). Este tiempo o estado del Bardo se llama el "estado de tiempo" (psicológicamente el punto en el tiempo para la acción), porque ahora es importante recordar las enseñanzas sobre el Bardo que uno recibió durante la vida.

Alcanzando la Iluminación Después de que el Momento de la Muerte ha Pasado

43. Continuar en el camino después de la muerte y la inconsciencia y entrar en el estado del Bardo se describe así:

Después de este estado, durante la estancia en el Bardo del Devenir (del renacimiento) o en el Sipa Bardo, se puede alcanzar el cuerpo de Perfecta Dotación, el Samboghakaya, asumiendo la forma similar a maya de los Cuerpos Divinos Unidos.

44. Tras darse cuenta de que uno ha muerto, el cuerpo debe visualizarse como un cuerpo divino; mediante un proceso de observación retrospectiva, la "Facultad Completa de Comprensión" de los principios

de personalidad externa e interna, uno se coloca entonces en el estado de la Luz Clara.

45. Luego, con la ayuda de la práctica de las 3 luces en orden inverso, que sirve como causa, como resultado se adquiere la ascensión al "Estado Unido con Dorje-Chang", mediante lo cual se alcanza la Perfecta Iluminación.

Realizando el Estado del Cuerpo Divino, el Nirmanakaya

46. La 3ª parte consiste en realizar el estado de Nirmanakaya en el Bardo, también referido como una deidad ligada al cuerpo.

Sipa-Bardo, el Bardo de la Búsqueda de un Cuerpo para Renacer

47. Si no se ha encontrado el camino (la salida) durante el 2º Bardo, el Bardo de Chönyi, ahora se escuchan los 4 sonidos "aterradores". La fuerza vital del elemento Tierra suena como el derrumbe de una montaña; la fuerza del elemento Agua suena como olas gigantes rompiendo; la fuerza del elemento Fuego suena como el infierno de un incendio forestal; y la fuerza del elemento Aire suena como el eco de mil truenos simultáneamente.

48. El refugio para escapar de estos sonidos es un vientre.

49. Estos 3 abismos aterradores, que obstaculizan al que huye durante su escape, son las Profundidades Blanca, Roja y Negra. Quien cae en uno de estos abismos cae en un vientre.

50. Los Cinco Caminos Radiantes, incluido el Camino Blanco, están destinados a ser comprendidos por los bien instruidos (Yoguis de niveles superiores). Quien camina sobre uno de ellos entrará en una existencia samsárica.

51. También aparecen otros fenómenos, como masas esféricas de luz brillante y confusa combinadas con destellos de relámpagos. O el ser es perseguido por lluvias aterradoras, o aparecen figuras femeninas y masculinas iracundas amenazando. O el ser es arrastrado al juicio de los muertos, ante el dios de la muerte Yama, quien dicta su veredicto tras mirar el espejo kármico, tras lo cual el ser es colocado en la Casa de Hierro.

52. Refugiarse en huecos de árboles, fosas de tierra o grietas rocosas significa entrar en el mundo de los Pretas o de los espíritus infelices.

53. Sumergirse en un lago adornado con cisnes errantes significa renacer en el Continente Oriental.

54. Sumergirse en un lago en cuyas orillas pastan vacas domésticas (en grandes rebaños) significa renacer en el Continente Occidental.
55. Sumergirse en un lago en cuyas orillas pastan caballos significa renacer en el Continente Septentrional.
56. Ver casas señoriales y a las parejas unidas sexualmente en ellas significa renacer en el Continente Meridional.
57. Ver moradas celestiales de grandes dimensiones y entrar en ellas significa renacer en un reino de dioses.
58. Ideas (concepciones) engañosas debidas a inclinaciones kármicas se apoderan del impulso de buscar un vientre. Por lo tanto, este período se llama "el tiempo en que el comedor de olores (el viajero del Bardo) busca un vientre para renacer".

El Arte Yógico de Elegir un Vientre

59. Para la aplicación práctica de las enseñanzas seleccionadas para elegir un vientre adecuado, se dice:
Quien abandona todo sentimiento de atracción o aversión, cuya atención resiste las tendencias errantes del mente pensante, debe concentrarse (antes de entrar) en la puerta del vientre, practicando la transición hacia la "Felicidad a través del Conocimiento" - así es posible renacer en cualquier lugar deseado.
60. Reconociendo que todos los sonidos perceptibles y formas aterradoras son ilusorios, los vientres indeseables se cierran.
61. También, recordando el vacío (de acuerdo con las enseñanzas recibidas) y visualizando al gurú humano y a la deidad de enseñanza, los vientres desfavorables se cierran igualmente.
62. Elegir un vientre en una familia de casta superior, de posición elevada y bendecida con prosperidad, se denomina reencarnación divina o la de un Tulku, por lo que se ofrece un estilo de vida religioso y meditativo.
63. Quien está bien practicado en el yoga, incluso si no ha realizado la Luz Clara, se convierte en un Bodhisattva de aquel orden que ya no reencarna en la Tierra sino en uno de los Reinos Puros, como en el "Reino de la Dotación Dichosa" o en el "Reino de la Felicidad a través del Conocimiento".

Aquí termina la enseñanza sobre el estado post mortem.

Recomendación

Pregúntale a tu Lama qué tipo de oración u otra precaución debes aplicar para obtener protección en el Bardo y consejo para un buen tránsito: "El camino de los buenos deseos, que protege contra el miedo

en el Bardo" (ver Bardo Thödol) es uno de ellos. Y recuerda:

- 1. El último pensamiento justo antes de la muerte y durante la misma determina tu próxima existencia.**
 - 2. Una vez que entras en la fase de Sipa Bardo, solo existen las inclinaciones y fuerzas de tu subconsciente.**
 - 3. En el Bardo, una persona es hábil en la práctica de la meditación (concentración).**
- Pregunta a tu Lama qué tipo de plegaria u otra precaución deberías aplicar para obtener protección y consejo para el pasaje en el Bardo.**

BUDISMO MECÁNICO

¿Es el Budismo Tibetano un árbol hueco?

¿Qué puede lograr realmente el Budismo Tibetano de hoy?

Preámbulo para un entendimiento común:

1. El Budismo, como sistema de desarrollo espiritual, puede ofrecer a las personas en general una alternativa genuina al materialismo decepcionante y al cristianismo "desgastado". Proporciona recetas para cambiar el estilo de vida en lo emocional y lo mental, lo que permite comprender realidades e integrar nuevas cualidades en el propio ser. Esto mejora el karma individual, que a su vez es el requisito para etapas espirituales posteriores.

2. Tal como se propaga actualmente el Budismo Tibetano con el Lamrim y el Ngöndro, el potencial estado de Buda no puede realizarse en el propio ser. Lamentablemente, con Lamrim-Ngöndro, las personas son transformadas en un "budista mecánico", carente de las herramientas esenciales del "discernimiento activo". Si alguien con Lamrim-Ngöndro alcanza el "estado intermedio" (el estado de los Devas), ya es un gran éxito. El Lamrim forma tres clases de estudiantes, enseñándose públicamente solo para el nivel más bajo. Para estos, el "estado de Conciencia superior" es abstracto, demasiado alejado de la Conciencia existencial general y, por lo tanto, no es deseable; así que se contentan con ceremonias y rituales, con algo que impresiona los ojos y los oídos. Las enseñanzas del nivel medio son "exclusivas" sin razón y costosas. Quien anhela el "estado de Conciencia superior" debe abandonar lo mecánico y forzar ese despertar en su ser, como una toma de Conciencia a través de la atención plena constante.

Esto se examinará y fundamentará con más detalle en los siguientes 13 puntos. Incluso los escépticos, con una visión imparcial, podrán observar aquellas realidades que aquí se señalan. Por supuesto, algunos, según su nivel de desarrollo espiritual, "querrán verlo todo de manera muy diferente". Es su derecho, pero ¿acaso lo anterior los ha llevado al "estado de Conciencia superior"? Este artículo presupone cierta capacidad de abstracción o una "visión panorámica" y está dirigido principalmente a practicantes de largo recorrido. Quizás sea demasiado crítico, pero se pretende provocar un cierto despertar. La **posible solución** para las personas en Occidente al fin de capítulo.

Comencemos:

1 "Mundanalidad":

El Budismo es una organización para la difusión de las enseñanzas registradas de Buda y está sujeto a criterios mundanos (materialismo espiritual) como cualquier otra organización. El propio Buda exigía a sus discípulos el no-apego y la ausencia de posesiones, lo cual fue pervertido siglos después. Como en otras religiones, las tradiciones budistas mantienen templos y monasterios con oro, piedras preciosas, alfombras valiosas, figuras, imágenes y escrituras. Tienen dignatarios vestidos de seda, con costosas gorras o coronas en entornos suntuosos. Si eso me diera el estado de Buda, lo compraría de inmediato. El Buda Gautama siempre vistió de manera modesta y discreta, no poseía casa ni templo, y prohibió que se le adorara. Las tradiciones tienen jerarquías, reclaman autoridad docente y otorgan autorizaciones para ello.

2 "Mahayana exclusivo" (Mahayana only):

El Budismo Tibetano se centra principalmente en los nobles objetivos del Mahayana, que, por cierto, también persiguen sistemas como el Yoga y la Mística. Enseña sus metas y requisitos de manera sobre-extensiva en la fase preparatoria, olvidando la necesidad profana de la autosuperación mediante la intervención directa en la vida cotidiana.

3 "Ceremonias, Rituales":

El Budismo Tibetano, cargado de ceremonias, se inventó 1500 años después de Buda, adoptando elementos del Hinduismo. El Budismo no exige creer en Dios, pero sí exige una fe firme en la eficacia de las ceremonias, en las escrituras y en lo dicho por un lama, aunque sea ilógico o no esté probado. ¡Esto es Neo-Budismo! En la práctica, la Sangha queda "mentalmente encadenada" a la tradición del lama que enseña y se le exige una especie de lealtad "incondicional" para unirse a ella. Esto conduce fácilmente al síndrome sectario y no a derribar las murallas mentales.

4 "Mecánica en lugar de Toma de Conciencia":

Los mantras y textos tibetanos, repetidos incesantemente en las ceremonias con velocidad variable, son una actividad puramente "mecánica" con fascinación exótica, pero en la que la "inteligencia conciente" está ausente. La idea de "cuanto más rápido, mejor" es una opinión errónea e instintiva. La repetición múltiple simula un progreso

espiritual y es causa de renacimiento. Charlas aburridas, por ya oídas, así como la mecánica en las ceremonias, llevan a lo observado repetidamente: los asistentes se entretienen con el móvil o la computadora portátil, o cuchichean entre ellos.

5 "Dictado Lingüístico":

El aferramiento al idioma tibetano en Occidente puede calificarse de "arrogancia espiritual", como el latín entre los cristianos. El no aprender la lengua nacional del país donde se enseña es pereza mental y siempre provoca errores de traducción. El efecto "mágico" de los textos solo en tibetano aún está por demostrarse. La imposición del idioma tibetano en las ceremonias en Occidente es inaceptable, pues la persona formula sus motivaciones en su propia lengua y solo así su mente entiende sus intenciones.

6 "Exclusividad Errónea":

El Budismo Theravada se equipara al Hinayana, cuando debería entenderse el Hinayana como el camino hacia la perfección espiritual personal y el punto de partida del Mahayana en la práctica. El Hinayana es desestimado completamente como "inferior". La integración del Yoga Tantra en el Budismo Tibetano es posible, pero entonces esa enseñanza es Yoga puro; en ese sentido, Buda Gautama era un yogui.

7 "Pérdida de la Metodología Central":

El corazón de la enseñanza de Buda es el desarrollo metódico de la atención plena y el auto-conocimiento consciente hasta alcanzar el estado de Buda. Buda desarrolló esta metodología porque es posible para todos los seres humanos. Toda la nobleza moral, el Bodhicitta y la capacidad de concentración se basan en ello. La atención plena se explica rápido pero es difícil de ejecutar porque es inmensamente tediosa. La atención plena utiliza la función básica de la Conciencia y, plenamente desarrollada, conduce al "Despertar Perfecto". Este es un "camino personal" y no debe ser reemplazado por los hábitos de una Sangha si se quiere desarrollar el "estado de Conciencia superior". Quien ha comprendido esto y lo aplica correctamente, puede prescindir de un lama o gurú hasta la fase de culminación, como se ha demostrado a menudo.

8 "El Secreto del Tíbet":

¿Qué hace especial a la auténtica enseñanza tibetana? Es una mezcla altamente eficiente de métodos del Yoga, la Mística y la enseñanza de Buda, predominando las técnicas de los diversos yogas, y presupone un verdadero maestro. Sería mejor la denominación "THE TIBETAN

TEACHINGS OF GREAT LIBERATION" - eso es neutral.

9 "Origen Común":

Cada Buda, cada yogui o místico con el mismo resultado espiritual es una emanación de lo Absoluto. Lo Absoluto no es el vacío, sino lo que hay detrás o lo que está escondido en él: la realidad última. El vacío por sí solo no establece una causa para un eón mundial. En el Hinduismo, lo Absoluto se personifica como Shiva; en el Budismo Tibetano, como Adi-Buda.

10 "Meditación de Bajo Impacto":

El método budista comúnmente enseñado de la de la respiración no genera un progreso real, no conduce al estado de Conciencia superior y puede, en ciertos casos, llevar a la "letargia mental". Aproximadamente 300 millones de personas meditan en el mundo. Si 1 de cada 1 millón lo hiciera todo perfectamente, tendríamos 300 Budas y la barbarie en todos los niveles terminaría en este planeta.

11 "Adaptaciones Confusas":

Puede haber una maraña conceptual y de definiciones en las exposiciones de diferentes lamas, al compararlas. Ejemplos típicos de imprecisiones sobre: Conciencia, mente, órgano pensante (mind) y pensamientos. Cada "terminus technicus" podría explicarse de manera inequívoca si el lama dispusiera de la "sabiduría que surge del vacío". Este tampoco evade ninguna pregunta. Las tradiciones tibetanas se remiten a sus fundadores, a su forma de exponer la enseñanza y a las escrituras de la tradición, que, por cierto, fueron tomadas de la India o reconstruidas a partir de ellas. Las tradiciones no tienen una visión unificada de la enseñanza de Buda y su transmisión; si así fuera, no habría diferencias ni delimitaciones. Cada fundador de tradición "reformuló" la enseñanza de Buda según su propia experiencia de la realidad, lo que puede interpretarse como una manipulación. Si uno visita una tradición y menciona otra tradición diferente, se le recalca que confíe solo en su propio lama y en su "Vajrayana". Si se quiere participar activamente, hay que aceptar todo lo que allí se enseña y practica.

12 "Incapacidad":

Un verdadero lama, es decir, alguien que realmente posee capacidad, existe cuando puede inducir en su charla un "estado superior, supra-mundano", de modo que las personas "sientan" aquello por lo que deben esforzarse. Si el lama no permite preguntas o desaparece

rápido, entonces es un lama "falso", eso no es Mahayana. Si esto se acepta, es una "letargia mental" de los oyentes, que no buscan realmente soluciones sino que prefieren la "socialización".

13 "Intenciones Correctas":

Es, en realidad, una pregunta: ¿El Budismo Tibetano, con sus numerosas filiales y ramificaciones en Occidente, está interesado generalmente, en su difusión, en el "progreso espiritual de sus clientes", o más bien en el flujo monetario para el mantenimiento de los lamas y el embellecimiento de los centros de meditación? Como vemos, tienen éxito en esto, al igual que otras sectas.

La posible solución para las personas en Occidente:

Quien no quiera renunciar a las ceremonias, que se quede con ellas. Quien busque crecimiento espiritual, solo lo encontrará en la superación de las tendencias egoístas, es decir, de la personalidad. Esto es algo que los maestros tibetanos exigen especialmente. Quien quiera rezar, que use el mantra Metta o uno con una motivación equivalente. La práctica constante de la atención plena incluye automáticamente, a través de la toma de Conciencia, la noble moral, el Bodhicitta y la disciplina del estado de ánimo (ver capítulo „Introducción al Yoga Intelectual“), y todo ello se refleja en la meditación. El progreso, por lo tanto, es libre de ceremonias y asciende interiormente "con pasos silenciosos".

En este libro se presentan al lector tres caminos principales:

el Camino del Discernimiento (Satipatthana de Buda),

el Mahamudra o el Camino al Despertar y

el Camino Místico.

Ninguno de ellos requiere ceremonias ni rituales. El Camino Místico es el más recomendable para las personas en Occidente. Así que la decisión es tuya - elige la tradición que te parezca más adecuada y examínate a ti mismo.

LAS 24 FACULTADES MÍSTICAS

Un maestro espiritual solo utiliza estas facultades en beneficio de los demás, para adquirir más conocimiento para sí mismo y para proteger su existencia y los discípulos de los ataques de los Maras y las Fuerzas del Mal. Hay más facultades, pero estas son las más importantes:

ADVANDVATVA: La facultad de permanecer inmune a las inclemencias del tiempo, como el calor y el frío.

AGNYADISTAMBHANA: Dominio sobre el fuego, el agua, el aire, el veneno, etc.

ANIMA: La capacidad de hacer el propio cuerpo tan pequeño como se desee.

ANUMITVA: La conquista del hambre y la sed.

APARAJAYA

Invencibilidad: APRATIHATA GATI

La capacidad de alcanzar cualquier lugar deseado.

DEVKRIDA DARSHAN: La capacidad de ver y entrar en los mundos astrales.

DUR-DARSHANA: La capacidad de ver a grandes distancias.

DUR-SHRAVANA: La capacidad de oír desde cualquier distancia.

DURDARSHITA: La posesión de todos los poderes divinos, con la excepción del poder de crear y disolver el Universo.

KAMRUPA: La capacidad de adquirir cualquier forma deseada.

LAGHIMA: La capacidad de trascender las leyes de la gravedad.

MAHIMA: La capacidad de hacer el propio cuerpo tan grande como se desee.

MANOJAVA: La capacidad de mover el cuerpo en el tiempo y el espacio tan rápido como se mueven los pensamientos.

PARACHITTA ABHIGYATA: Telepatía y conocimiento de la mente de otro.

PARKAYA PRAVESHYA: La capacidad de entrar en otro cuerpo.

PRAKAMYA

La capacidad de superar todos los obstáculos causados por los cinco elementos.

PRAKASHYA: La capacidad de ver todos los niveles del Universo.

PRAPTI

Conciencia ilimitada.

SVACCHAND MRITYU: La capacidad de elegir el momento de la muerte natural, abandonando el cuerpo con libre albedrío y plena Conciencia.

TRIKALDARSHITVA: Conocimiento ilimitado del pasado, presente y futuro.

VASHITA: Control sobre los elementos y no ser esclavo de ellos.

YATHA KAMA-VASTHAYITVA: La capacidad de materializar objetos.

YATHASAMKALPA: La capacidad de cumplir cualquier deseo al instante.

¿QUÉ SON LOS JHANAS?

Etapas de la Vigilia

Los Jhanas se presentan en el Anupada Sutta, aunque sin una diferenciación precisa. Las etapas de desarrollo existen en el Raja Yoga y, de manera imprecisa, en el budismo tibetano (Shine, Shamatha). Un místico moderno, presentado aquí, las describió de una forma más orientada a la práctica. Jhana también se traduce como Meditación o Absorción. Los Jhanas se explican en el Anupada-Sutra (Majjhima Nikāya 111 - Compendio Medio) en el típico estilo de los Sutras. Pero este capítulo es mejor, ya que los Jhanas son descritos por un Buda de esta era que los ha realizado todos.

Los Jhanas son etapas mentales, conscientes y trascendentales del desarrollo espiritual (Bhūmis) según las enseñanzas del Buda. Hay 9 de ellos.

El budismo tibetano sabe poco y los Jhanas no se enseñan, sino que tiene las definiciones de la práctica de un Bodhisattva en 10 etapas (Pāramitās), lo cual es de poca utilidad para el practicante en la fase preparatoria.

Jhana o Bhūmi significa un estado de Conciencia que integra el estado emocional - ambos deben ser desarrollados. Porque es a través del sentimiento que el hombre está más atado al mundo. Un estado de Conciencia (Jhana) está determinado por su profundidad (absorción, inmersión) del poder de observación que penetra las capas físicas, psicológicas y trascendentales. De hecho, no hay diferencia entre absorción y atención plena correcta (ver capítulo "Importancia de la Atención").

El Raja Yoga lo ve de la misma manera. Con cada Jhana, una nueva capa o dimensión se vuelve accesible a la Conciencia. **Jhana se entiende como un esfuerzo continuo y como un "proceso transformador ardiente"**. Solo alguien que ha realizado estas absorciones puede comentarlas en detalle y sin error, y proporcionar detalles prácticos. Todas las absorciones o estados de Conciencia se pueden alcanzar no solo exclusivamente a través de la metodología budista, sino también a través del verdadero Yoga y la mística. Para los eruditos

escolásticos, sin su propia práctica, los resultados prácticos de las absorciones superiores permanecen cerrados y son para ellos meras abstracciones lógicas. Las primeras 3 absorciones pertenecen a la fase preparatoria y son las que más tiempo llevan.

Jhana (Absorción) 1

Esta fase es la más importante; aquí se decide si la persona persevera y está kármicamente madura. Un primer estado gozoso surge en la lucha por la práctica de la atención plena y la superación de las influencias perturbadoras del ego (ver capítulo "Dominio del Yo Inferior"). Combinado con Metta (amor-bondad), se adquiere una nueva cualidad del sentimiento de vida (estado de ánimo), una calidad desconocida para el materialismo. Esta alegría así alcanzada es **sin causa**; no necesita una ocasión y permanece mientras se mantengan las condiciones, en contraste con la alegría efímera y pasajera de las percepciones sensoriales y los apegos, que generan Tamas en lugar de Sattva. El esfuerzo es un flujo y reflujo, que lentamente se estabiliza. Los muchos estímulos (canto de sirenas) del mundo material pierden su atractivo.

"Apartado de los objetos sensuales y de las cosas perjudiciales, el monje alcanza la primera absorción, acompañada de pensamiento aplicado y sostenido, nacida del desapego, llena de entusiasmo y bienestar."

Al final de la 1ª absorción, uno se libera de cinco cualidades y otras cinco están presentes:

Los cinco obstáculos desaparecen, a saber, deseo sensual, mala voluntad, pereza y letargo, inquietud y preocupación, duda; y estarán presentes: pensamiento aplicado, pensamiento sostenido, entusiasmo, bienestar y concentración.

Jhana (Absorción) 2

Después de la supresión del pensamiento aplicado y sostenido y después de alcanzar la calma interior y la unidad (concentración) de la mente, el discípulo alcanza un estado no acompañado por pensamiento aplicado y sostenido - la 2ª etapa de absorción, que surge de la concentración (Samādhi) y está llena de entusiasmo (Pīti) y bienestar (Sukha).

Aquí el adepto lucha por la permanencia de un estado gozoso con estabilidad interior y un aumento de la alegría hacia el bienestar a través de la vida recta, ayudado por una auto-observación intensificada (atención plena), mediante una mejor adhesión a las recomendaciones para el noble cultivo moral, y una actitud que desea felicidad para todos (Metta). Un primer brillo interior amanece. El pensamiento perturbador

se reduce a un burbujeo silencioso, la concentración mejora, los pensamientos negativos han desaparecido. El intelecto supramundano y las primeras habilidades místicas se desarrollan. El esfuerzo por mantener la moralidad se desplaza hacia perturbaciones sutiles y muy sutiles.

Jhana (Absorción) 3

Después de la supresión del entusiasmo, el discípulo permanece en un estado de ecuanimidad, lleno de atención plena y Conciencia clara, y experimenta dentro de sí ese sentimiento del cual los Nobles dicen: "Feliz vive este discípulo con una mente ecuánime y atenta" - esto significa que ha alcanzado la 3ª etapa de absorción. El aumento del bienestar estable se convierte en un bienestar intensísimo, que lleva a la extinción del tosco impulso vital, que actúa como un fuego consumidor, ardiente y maligno. Con este bienestar, el brillo interior se incrementa y se alcanza el "bloqueo" (ver tratado "Sukhayana"). Hacia el final, el bienestar se enfría lentamente y se transforma en "visión penetrante". La capacidad de concentración cambia a una concentración analítica, el intelecto se agudiza y el desarrollo mental se comprende plenamente. La influencia del pensamiento y los impulsos internos desaparece; la naturaleza inferior no tiene nada más que decir. La "corriente del Dharma" (sotāpanna) fluye solo hacia arriba.

Después de la supresión de la alegría y la tristeza y tras la desaparición del anterior regocijo y aflicción, el discípulo alcanza un estado más allá de la alegría y la tristeza - la 4ª etapa de absorción, purificada por la ecuanimidad llena de discernimiento.

Jhana (Absorción) 4

Hasta este punto, todo es un proceso vital psíquico. El bienestar más placentero se ha transformado en el intelecto supramundano, llevando a la indiferencia hacia el sufrimiento samsárico así como hacia los estados celestiales. La concentración técnica cambia para volverse expansiva y sin objeto. La ilimitada y clara **VACUIDAD** es descubierta y experimentada - surge la sabiduría. Las fuerzas del proceso de encarnación ya no actúan; el proceso del devenir es irreversible (no más retorno). La "lucha por las cualidades" se ha ganado y la **VICTORIA** se ha alcanzado. A través de la máxima vigilia (intelecto), sobreviene el desinterés por el "experimentar". El ego, tal como lo experimentamos a través de nuestro pensamiento, ya no existe. **EI VERDADERO SER**, la Luz Clara, se vuelve presente y uno ES eso. Este desinterés por el mundo (ascetismo) y la máxima vigilia son requisitos previos para los Jhanas posteriores.

Jhana (Absorción) 5

El adepto debe con todas sus fuerzas impedir que cualquier percepción, idea o concepto se forme en la Mente, pues esta es su limitación ficticia. Así llega a la etapa de la **"Infinitud del Espacio"**; la limitación es experimentada. Este es el camino de salida de la red del karma y de regreso al fundamento primordial.

Jhana (Absorción) 6

Mediante la concentración continua (ayudada por Prānāyāma en la respiración cósmica), el adepto reconoce la atadura de su propio mundo subjetivo y alcanza el estado **"Infinitud de la Conciencia"**. El otro SER emerge, a saber, SER en lo ilimitado; la conexión con el propio ser ya no existe.

Jhana (Absorción) 7

Al permanecer en el Jhana (Absorción) 6, el adepto alcanza el estado **"Ser sin Límites"**. El adepto experimenta que el universo está dentro de él y no él dentro del universo. Cruza ese límite "donde los seres son llamados a la vida desde el vientre de la nada", moviéndose hacia la naturaleza no manifestada. Concretamente, esto significa: hacia un retorno al fenómeno del inicio de todas las tensiones y fuerzas de naturaleza física, que es el comienzo de la creación de la naturaleza inanimada. Al adepto le queda claro que no hay naturaleza animada e inanimada, sino solo un único proceso creativo.

Jhana (Absorción) 8

En la **"Infinitud de la Conciencia"**, en la nebulosa creación cósmica, solo es discernible el comienzo de la aparición de existencias distintas. El adepto cree estar en la esfera de "sustancias creativas enroscadas", es decir, fenómenos aún no formados. Si el adepto tiene éxito en esta etapa de absorción, se abre para él un reino que se conoce como el **"Reino de la Nada en absoluto"**. El adepto ha entrado con su Conciencia en la VACUIDAD sin fondo, ilimitada. Esta VACUIDAD no es una nada nihilista, sino ese algo creativo que puede permitir que surjan todos los fenómenos. Así, una Conciencia que puede morar en la vacuidad, dotada de una inteligencia inimaginable, conocida en Yoga como **"Nirvikalpa-Samādhi"**.

Jhana (Absorción) 9

Si el adepto no cesa, penetra hasta la **"frontera de la percepción posible"**. Al delimitar la Conciencia personal de la Conciencia universal, puede dejar que algo "tome forma o se disuelva". En esta frontera de la naturaleza "creativa y no creativa" se encuentra la última posibilidad

para el desarrollo místico, a saber, la supresión o cese de toda percepción, mediante lo cual puede entrar experimental y empíricamente en el estado "**Para-Nirvāṇa**". Aquí el adepto debe decidir por sí mismo si permanecer en la frontera o entrar en el Para-Nirvāṇa - la "**Extinción en el Lugar**". Si entra allí, está perdido para la humanidad. Casi todos los sabios divinos, Mahā-Siddhas o Bodhisattvas permanecen en esta frontera.

Observaciones Finales

En la etapa de Jhana 2, el **intelecto supramundano** necesario comienza a desarrollarse por primera vez. En el progreso posterior de las absorciones, el intelecto aumenta cada vez más y finalmente culmina en la "Conciencia de Buda", que también debe entenderse como intelecto sin límites. Este proceso hacia una "vigilia superior" no se menciona explícitamente porque no se conoce. Si se toma la etapa de "genio" como la primera etapa del intelecto supramundano, este intelecto aumenta más de 200 veces, por lo que no se dice mucho al respecto - ¿para qué? El mero hecho de que la Conciencia pueda ser ilimitada o pueda comprender el pasado, presente y futuro simultáneamente (fuera del espacio y el tiempo) **es incomprensible y, sin embargo, representa el punto final de toda ciencia**. La persona normal solo puede comprender lo que también puede pensar. Cuando el yogui o adepto ha alcanzado esta etapa, es "semejante a un dios" (omnipresente, omnisciente y omnipotente); se dice que "la gota de agua se ha fusionado con el océano". Que no solo Buda Gautama logró esto, sino que muchos otros antes y después de él (incluyendo el presente) lo han logrado, es poco conocido; intencionalmente, no hay rastros públicos de ello.

EVALÚA TU PROGRESO

Estos puntos se refieren a la etapa del camino de preparación o a Jhana 1 y Jhana 2:

- Surge alegría, despreocupación y vitalidad.
- El entusiasmo y un optimismo firme se convierten en compañeros.
- Te invade una sensación de gozo o dicha (al principio brevemente, luego de forma intensa y duradera).
- Se reconoce la importancia de la alegría sin causa.
- La ansiedad y la depresión desaparecen, y aumenta la estabilidad y la seguridad psicológica.
- Los pensamientos negativos se reconocen, se detienen y se reemplazan de inmediato.
- El pensamiento errático se calma gradualmente.
- Los arrebatos emocionales (ira, rabia, aversión, resentimiento) desaparecen.
- Aumentan las cosas beneficiosas y disminuyen las perjudiciales.
- Disminuyen las secreciones y el olor corporal tiende a ser más agradable. • Se elimina la sudoración (excepto durante el esfuerzo físico).
- La respiración se vuelve tranquila y uniforme, con cambios regulares de las fosas nasales unas 12 veces al día.
- Se utiliza el viento de la sabiduría al modificar el patrón respiratorio.
- Aumenta la fuerza de voluntad, así como la capacidad de rechazar y renunciar a lo innecesario.
- Los sentidos se agudizan y su actividad pasiva se vuelve controlable.

- Se pueden prevenir las reacciones reflejas a las percepciones sensoriales.
- La autoobservación se profundiza y se expande para incluir otros objetos de observación en su esencia.
- La observación externa se profundiza y se puede enumerar o relatar todo lo visto.
- La observación esclarecedora del entorno conduce a la comprensión del significado y propósito de lo que se ve.
- El materialismo inherente comienza a desmoronarse y surge un desinterés por el atractivo del mundo.
- En las mujeres, la menstruación se vuelve menos dolorosa, más corta o desaparece por completo.
- Se desarrolla una verdadera comprensión de una situación (Karma Yoga).
- La distinción entre el cuerpo y el observador aumenta. • Las reacciones reflejas comienzan a disminuir y surge la ecuanimidad.
- El potencial de fuerza interior del cuerpo aumenta (más prana permanece en el cuerpo).
- Empiezas a sentir compasión por las personas esclavizadas por sus sentidos.
- Siempre te sientes más cómodo a solas (contigo mismo).
- En una pareja que recorre el camino juntos, cada uno actúa como gurú del otro.
- El silencio y la moderación interior protegen contra las reacciones negativas de los demás.
- El contacto directo con personas materialistas y animalísticas se vuelve desagradable.

- La oración «que todos los seres vivos sean felices» se convierte en una necesidad y una forma de vida. La retroalimentación del «Bien Universal» se vuelve perceptible.
- Cesa la crítica y la identificación de defectos en los demás.
- Los juicios apresurados e impulsivos (reflejos inconscientes) cesan; comienza la espera y la evaluación objetiva.
- La quietud durante la práctica resulta en insensibilidad a los extremos.
- Comienza a desarrollarse una fe viva.
- Se ilumina el interior. • Las doctrinas y los escritos profundos se comprenden cada vez mejor.
- Comienza a desarrollarse la capacidad de «tomar el control del cuerpo».
- La alegría que lo abarca todo eclipsa los estímulos de este mundo.
- Se crean experiencias para iniciarse rápidamente en la concentración.
- Quienes logran concentrarse de verdad y alcanzar una profunda paz interior están «siempre de vacaciones».
- Incluso los animales salvajes pierden el miedo hacia ti.
- La «no adhesión interior» profundiza la concentración.
- La vida interior se convierte en el factor principal, la vida exterior pasa a un segundo plano.
- Aumenta la lucidez, se reconocen cada vez más detalles.
- El entusiasmo por las actividades intelectuales aumenta y se convierte en una necesidad constante.
- Empiezan a surgir las primeras habilidades místicas.

LITERATURA BÁSICA

Muchos de los libros que se listan a continuación ya están disponibles y se pueden descargar en internet - en inglés. Tenga en cuenta que la mayoría de los libros modernos son meras repeticiones o reinterpretaciones de la literatura original. El neobudismo, en particular, ha producido muchos escritos nuevos.

SOBRE EL BUDISMO

Nyanaponika: Spiritual Training by Attentiveness (Satipatthana)
Thanissaro Bhikkhu: Budimo colección de sutras
Nyanatolika: Visuddhi-Magga and Words of Buddha
Nyanatolika: Buddhist Dictionary
Nyanatusita, Soma Thera: Vimutti-Magga
Nagarjuna: The Middle Way (para eruditos y filósofos)
Damien Keown: A very short introduction into Buddhism
Gampopa: Jewel Ornament of Liberation (Amnyi Trulchung Rinpoche)
Gampopa: The Supreme Path Of Discipleship (28 wichtige Dinge)
K. Minarik: Yoga and Buddhism in the life of a contemporary person
Kalf: Logic of Joy (Introduction into Buddhism)
Karl Gjellerup: The Pilgrim Kamanita (budista novel)

SOBRE EL YOGA

Vivekananda: Raja-Yoga-Sutras commented
Vivekananda: Jnana-, Bhakti- und Karma-Yoga
Theos Bernard: Heaven lies within us (Hatha Yoga)
Bhagavad Gita (Bible of India), commented or not commented (better)
K.O. Schmidt: Magic of Joy
W.Y. Evans-Wentz: The Tibetan Book of the Dead (Bardo Thödol de Padmasambhava)
W.Y. Evans-Wentz: Tibetan Yoga and Secret Doctrines
Chögyam Trungpa: The Tibetan Book of the Dead (Bardo Thödol), commented
Garma C.C. Chang: Mahamudra
Garma C.C. Chang: 6 Yogas of Naropa
Prentice Mulford: Possibility of the Impossible

NOTAS PERSONALES

Página

Tema

