

# MAHAMUDRA, el sabor de los fenómenos

Juan Manzanera

La última esencia de toda la práctica budista es la realización de *mahamudra* y las enseñanzas que llevan a ella. Explicar y entender su significado es, por tanto, tremendamente difícil; pertenece al grupo de enseñanzas que no pueden transmitirse con palabras. Se dice que no puede hablarse de ello y que la única posibilidad de llegar a una comprensión clara es experimentarlo por uno mismo. Es como si quisiéramos conocer el sabor de una manzana sin haberla probado nunca, ni la persona más hábil y elocuente puede hacernos realizar su sabor.

Básicamente la realización del *mahamudra* es tomar conciencia de la naturaleza de los fenómenos, es decir, darse plena cuenta de su ausencia de existencia intrínseca. En tibetano se traduce como *Chag gya chen po* y hay muchas maneras de interpretar su significado.

Machig Labdrön, la dakini de la práctica de Chöd dice:

*“Este mahamudra no se puede elucidar con palabras.*

*No puede explicarse, pero es así:*

*Chag es la naturaleza de la vacuidad (de la mente)*

*Gya es la liberación del sinfín de (apariencias) samsáricas*

*Chenpo es la unión inseparable (de las apariencias y la vacuidad)”.*

## Origen

La enseñanza de *mahamudra* procede del Buda Vajradhara y aparece en textos como *Mahamudratilaka*, *Sri-anavila-tantra* y *Raptu Minepe Gyu*. A partir de El parecen surgir dos linajes uno que va a Vajrapani y de éste a Saraha (s. VIII), y otro que va a Mañjugosha y Avalokiteshvara, y de éstos también a Saraha.

De Saraha pasa a Nagarjuna (s. IX) y de éste aparecen de nuevo dos linajes, uno que va a Sri Savarisvara, Maitripa (que también fue discípulo de Naropa) y el Vajrapani Indio, y otro que va a Tilopa, Naropa y Marpa (s. XI) (que también recibió enseñanzas de Maitripa). Marpa es el primer maestro tibetano que recibe la enseñanza y de él pasa a Milarepa, Gampopa y a una serie de maestros de la escuela Kaguiupa hasta nuestros días.

Además de estas, con la escuela Guelugpa tibetana aparece una línea de maestros que parte del Buda Vajradhara que entregó la enseñanza a Manjushri quien a su vez la transmitió al Lama Tsong Khapa (s. XIV) y de éste a una sucesión de maestros de la escuela hasta hoy.

## Significado de la Realización

Realizar el *mahamudra* significa comprender la naturaleza última de la conciencia y llegar a una experiencia directa de ella. Por lo tanto es preciso conocer la mente y ser capaces de distinguir entre sus contenidos y su esencia. Los pensamientos, las emociones, los sentimientos y demás, no son la mente sino sucesos que ocurren en ella. Esto es lo que tenemos que empezar a distinguir.

Cuando observamos la conciencia, el fenómeno en el que ocurren todos aquellos sucesos, descubrimos que no tiene forma ni tamaño ni color ni límites, es

como el espacio abierto de una sala. Hay tres cualidades que definen su naturaleza: claridad, ausencia de obstrucción e intangibilidad; las tres son inseparables. La ausencia de obstrucción indica la propiedad de inteligencia que nos permite reconocer y discriminar los diferentes fenómenos. La claridad señala su habilidad inherente de experimentar. Por último, la intangibilidad se refiere a su característica de ser vacía como el espacio y de ser indescriptible, asimismo a su ausencia de realidad intrínseca. Esta esencia ternaria de la mente es lo que se llama la naturaleza de Buda que poseen todos los seres, y esto es lo que hay que realizar. En palabras del venerable Kalu Rimpoché: *“Como una madre da a luz a un niño, la conciencia engendra la iluminación una vez que su naturaleza es descubierta; es decir, al realizar la esencia clara, vacía y sin obstrucción. No hay otro modo”*.

### **Modo de realización**

El sistema budista tibetano plantea tres pasos para llegar a alcanzar esta experiencia de la realidad:

- El estudio intelectual.
- La contemplación de lo aprendido para profundizar.
- La meditación sobre lo comprendido.

Explicándolo de una manera sencilla para llegar a la experiencia es preciso conocer los diversos niveles de ofuscación, las dificultades para el conocimiento de la conciencia y los modos de vencerlas.

Hay cuatro niveles de ofuscación:

1. Las tendencias e impresiones negativas.
2. Las pasiones.
3. La tendencia obstinada a creer en la dualidad.
4. La ignorancia fundamental.

Existen cuatro dificultades para realizar la naturaleza de la mente:

1. La mente está demasiado cerca para ser reconocida.
2. La experiencia es demasiado profunda para comprenderla a fondo.
3. Es demasiado fácil para creérselo, pues no hay nada que hacer.
4. Es demasiado sublime para acomodarnos a ella y no concuerda con nuestro estrecho modo de pensar.

Hay dos modos de vencer las dificultades y superar los niveles de ofuscación:

1. El esfuerzo en purificar lo que hay de negativo en nuestro interior y las impresiones nocivas, y asimismo, la acumulación de potencia interna mediante actividades positivas.
2. La devoción y servicio al maestro espiritual; que es indispensable en esta vía.

### **Prácticas esenciales**

Hay dos prácticas fundamentales que llevan a la experiencia. La primera es la íntima conexión con el maestro espiritual y se lleva a cabo mediante lo que se llama el Yoga del Maestro o Guru Yoga. Básicamente consiste en atraer las bendiciones del maestro y sentir que se funde con nuestra esencia. Esta práctica es crucial en este contexto, hasta tal punto que determina el éxito de la

realización; el primer Panchen Lama cuenta que el maestro Gampopa realizó *mahamudra* cuando vió que su mente y la de su maestro raíz - Milarepa - eran una y la misma.

La segunda práctica consiste en la contemplación la naturaleza de la conciencia, primero en su aspecto relativo y luego en su realidad última. Básicamente el meditador trata de reconocer la naturaleza relativa de la mente y una vez que lo consigue, mientras está contemplándola, con una parte de su mente analiza el agente de la meditación descubriendo su ausencia de existencia intrínseca, y como consecuencia la ausencia de existencia intrínseca de la mente misma.

El gran mahasida Tilopa dice:

*“Quien se aferra a la mente*

*no ve la verdad de lo que trasciende la mente.*

*Quien se esfuerza en practicar la doctrina*

*no encuentra la verdad de lo que trasciende la práctica.*

*Para saber lo que trasciende ambas - la mente y la práctica -*

*uno debe cortar limpia y directamente la raíz de la conciencia con la mirada desnuda.*

*Así debe separarse de todas las distinciones y permanecer natural”.*

Hay algunos errores que tenemos que intentar evitar. Uno de ellos es llegar a pensar que si todos los fenómenos están vacíos entonces no importa nada, nuestras acciones no tienen efectos ni hay iluminación. Otro error es contemplar la mente sin alerta ni atención, lo que nos llevaría a un estado de estupidez y embotamiento que acabaría anulando cualquier lucidez que tengamos. También pueden aparecer distintos apegos como resultado de la experiencia de la contemplación. El apego a los estados de gozo nos llevaría a limitarnos y a estados de gozo paralizantes, el apego a los estados de claridad nos llevaría a permanecer cristalizados en estados de insensibilidad, y el apego a la vacuidad y la ausencia de conceptos a quedarnos atrapados en estados de disolución.

Para evitar todas estas trampas del camino los maestros sugieren que se medite en la compasión y se hagan constantemente prácticas de purificación y acumulación de méritos. Según decía el gran maestro Tilopa: *“Naropa, hijo, nunca te apartes de prácticas que te llevan a desarrollar méritos y profundizar en tu sabiduría; los méritos y la sabiduría son como las dos ruedas de la que carroza que te lleva a la iluminación”.*♠

## **PALABRAS DE LOS MAESTROS DE MAHAMUDRA**

*“Abandona el pensamiento y el objeto del pensamiento,  
permanece inocente como un niño”*

**Saraha**

*“Deja que la mente permanezca como un cielo sin nubes,  
Deja que la mente permanezca como un océano sin olas,  
Deja que la mente permanezca como una lamparilla sin brisa.*

**Gampopa**

*“Comprende que aparte de la mente no existe nada  
Sabe que la mente misma es irreal”*

**Asanga**

*“Este cuerpo nuestro es transitorio  
como una pluma en un alto desfiladero,  
esta mente nuestra está vacía y es clara  
como la profundidad del espacio  
Descansa en este estado natural,  
libre de invenciones  
cuando la mente no se apoya en nada  
eso es mahamudra.*

*Familiarizándote con esto, funde tu mente con ello -  
eso es la iluminación.*

**Machig Labdrön**

*“Mantén tu mente en su simplicidad inmutable,  
libre de presión o esfuerzo,  
como un águila planeando por el espacio.  
¡Deja la mente en quietud, como un océano sin marea!  
¡Mantén claridad absoluta como un sol sin nubes!  
Entiende que las percepciones y las sensaciones  
tienen su origen en la mente  
como las olas que aparecen en un río;  
por tanto, deja la mente en su estado natural.  
Permite que tu mente sea clara,  
no tenga obstrucción y no se aferre,  
como la de un chiquillo mirando maravillado un templo.  
Mantén la conciencia sin dejar rastro,  
como un ave que surca el cielo.*

**Mahamudra Caturaksa**

## **LAS TRES PRINCIPALES EXPERIENCIAS DE MAHAMUDRA**

### **Lama Kong Ka**

A lo largo de la práctica de la meditación, pueden encontrarse tres experiencias importantes: gozo y plenitud, iluminación y ausencia de distinción.

En la experiencia de plenitud y gozo algunos sienten que un gran arrobamiento les envuelve todo el cuerpo y no decrece incluso en circunstancias adversas, tales como un clima sumamente frío o caluroso. Algunos pueden llegar a sentir que el cuerpo y la mente desaparecen, y encontrarse sumamente alegres - y a menudo se echan a reír. Algunos pueden sentirse llenos de inspiración y entusiasmo, o sumamente tranquilos, contentos y felices. El éxtasis puede llegar a ser tan intenso y grande que no son conscientes del día y la noche.

En la experiencia de ausencia de distinción, algunos pueden sentir que todas las cosas se vuelven vacías, o puede que vean la naturaleza vacía del mundo; otros experimentan que todas las cosas están privadas de entidad propia o que tanto el cuerpo como la mente son inexistentes; mientras, otros comprenden realmente la verdad de la vacuidad (*suñyata*).

Ninguna de las experiencias previas debe considerarse como perfecta y completa, y uno nunca debe aferrarse a ninguna. Entre ellas la de la ausencia de distinción es la más importante y la menos equívoca mientras que algunas de iluminación y gozo pueden inducir a error y por tanto ser perjudiciales. ♠

(Extraído de: Six Yogas of Naropa & Teachings on *mahamudra*, Garma C.C.Chang, Snow Lion Publications, 1963. Traducción: Juan Manzanera)

## **LA MEDITACIÓN DE MAHAMUDRA**

### **Lama Thubten Yeshe**

En la meditación de *mahamudra* no tratamos de eliminar la percepción. La percepción no es el problema. Recordar lo que el gran yogui Tilopa le dijo a su discípulo Naropa: “Hijo mío, no estás atrapado por la percepción, sino por el concepto”. Es un enganche tremendo. Mientras te agarres a algo como el concepto de belleza de tu novio o de tu novia, como si fuera objetivo, no tocas su realidad como persona. Por este motivo, el gran problema no es la percepción del yo, que no es gran cosa, sino la concepción que aprehende el yo y lo siente existente por sí mismo. Este concepto está todavía básicamente en el fondo.

De modo que la característica única de este enfoque de meditación de *mahamudra* es que tiene la habilidad de hacer que la concepción se desvanezca. Por consiguiente, la contemplación de la claridad de la conciencia misma no es la meditación de *mahamudra* sino la clave que lleva a la misma. ¿Por qué?. Porque la claridad de la conciencia todavía es algo relativo. Lo que tenemos que entender es que el yo existe sin dualidad, sin entidad.

(Extraído de: *mahamudra*, Lama Thubten Yeshe, Wisdom Publications, transcripción sin editar, 1981. Traducción: Juan Manzanera)