

Chögyal Namkhai Norbu: Dharma, el significado de la existencia

¿Qué entendemos por la palabra "Dharma"? Por lo general, se explica como "enseñanza", pero en sánscrito su significado original es "existencia". Todo lo que existe, tanto en el nivel relativo como en el absoluto, es Dharma.

En la enseñanza budista, solemos comenzar con las Cuatro Nobles Verdades. El Buda Shakyamuni las enseñó en su primer giro de la rueda del Dharma en Sarnath. Explicó que la vida está marcada por el sufrimiento (*dukkha*), que este tiene una causa (el deseo y la ignorancia), que existe un cese del sufrimiento (*nirvana*) y que hay un camino para alcanzarlo.

Sin embargo, para comprender profundamente el Dharma, debemos distinguir entre los diferentes niveles de enseñanza: el Sutra y el Tantra.

Sutra: El Camino de la Renuncia

El nivel del Sutra se enfoca principalmente en la conducta externa y el nivel material. Aquí, el practicante trabaja con la renuncia. Si comprendemos que algo es causa de sufrimiento, lo evitamos o renunciamos a ello. Es un camino gradual vinculado al cuerpo. Por ejemplo, los votos (*pratimoksha*) se mantienen a través del cuerpo físico hasta la muerte.

En el Mahayana, el énfasis se desplaza hacia la vacuidad (*shunyata*) y la compasión (*karuna*). El "Sutra del Corazón" (*Prajnaparamita Hridaya*) analiza nuestra condición relativa —sentidos, cuerpo y mente— para demostrar que carecen de una esencia concreta, llevándolos al estado de vacuidad. Como decía Nagarjuna: "La vacuidad sin compasión no tiene función".

Tantra: El Camino de la Transformación

Mientras que el Sutra habla de compasión, el Tantra habla de energía. El Tantra no es una enseñanza que el Buda haya impartido de forma ordinaria en un lugar físico como Benarés. Se trata de una transmisión del *Sambhogakaya* (la dimensión de la claridad y la energía).

En el Tantra, la vacuidad no es un "nada" vacío. De la vacuidad surge el sonido, y del sonido surge la luz y el color, que eventualmente se manifiestan como materia. Por eso el Tantra se llama también *Mantrayana*; el mantra es el símbolo del sonido y la energía.

Existen dos etapas principales en la práctica tántrica:

1. ****Kyerim (Fase de Generación):**** El desarrollo gradual de una visualización detallada de una deidad o mandala. Es un proceso de construcción mental.
2. ****Zogrim (Fase de Perfección):**** La integración de esa visualización con nuestra propia energía interna, canales (*nadis*) y centros (*chakras*).

Dentro de la tradición Nyingma, el Tantra se clasifica en Mahayoga (transformación gradual) y Anuyoga (transformación no gradual, basada en la presencia inmediata de la energía).

La Transmisión y los Rigdzins

La enseñanza tántrica fue recibida originalmente por seres con una capacidad especial llamados *Rigdzins* (Vidyadharas o sostenedores del conocimiento). Estos seres pertenecen a diversas dimensiones —divinidades, nagas y otros—.

Un ejemplo es Padmasambhava, quien manifestó el "Cuerpo de Luz". No pasó por una muerte ordinaria, sino que su cuerpo material se disolvió en su esencia vibratoria (luz y color). Si fuéramos *Rigdzins*, podríamos verlo directamente; pero debido a nuestros oscurecimientos kármicos, solo podemos percibir nuestra visión impura.

Dzogchen: El Camino de la Autoliberación

El Atiyoga o Dzogchen no es un camino de renuncia ni de transformación, sino de autoliberación. Mientras que el Tantra trabaja con la voz y la energía, el Dzogchen trabaja directamente con la mente, con el estado de Samantabhadra.

El maestro Garab Dorje sintetizó la enseñanza en tres preceptos fundamentales, conocidos como "Las Tres Palabras que Dan en la Clave":

1. ****Introducción Directa:**** El maestro introduce al estudiante directamente en su estado primordial. En el Dzogchen no hay "iniciación" ritual (propia del Tantra), sino solo "introducción" al conocimiento.
2. ****No Permanecer en la Duda:**** A través de la experiencia concreta (como en el *Semde* o el *Longde*), el practicante elimina toda duda sobre su propio estado.
3. ****Continuar en el Estado:**** Una vez que se tiene el conocimiento, se debe integrar en cada momento de la vida cotidiana. Esto se explica en la serie de las Instrucciones Secretas (*Upadesha*).

La Integración y la No Distracción

Practicar Dzogchen no significa complicarse con conceptos intelectuales o tradiciones escolares. El objetivo es realizar nuestro propio estado. Como decía el gran maestro Yuntan Dorjé cuando le preguntaron si siempre estaba meditando: "¿Cuándo he estado distraído?".

La práctica consiste en derretir el "hielo" de nuestra visión kármica dualística para que vuelva a ser el "agua" fluida de nuestra energía natural, y finalmente se disuelva en la luz de la esencia.

El conocimiento debe ser aplicable. Si no se integra en la vida diaria, la enseñanza se convierte solo en un concepto para charlar. La clave es la presencia consciente en todo lo que surge.