Introducción al Pratyabhijñāhṛdayam

El Pratyabhijñāhṛdayam, «El corazón del Reconocimiento», es una obra de Kṣemarāja, maestro del Śaivismo no dual de Cachemira que vivió entre finales del siglo X y principios del XI. Discípulo de Abhinavagupta, una de las figuras más importantes del pensamiento tántrico de la India medieval, Kṣemarāja contribuyó a transmitir y sistematizar las enseñanzas de esta tradición.

El texto se inscribe en el Tantra Shivaita No-Dual, especialmente en la tradición del Trika y la escuela filosófica Pratyabhijñā, cuyo nombre significa «Reconocimiento». Esta corriente entiende que la realidad última es Śiva, la Conciencia absoluta, libre y creadora, cuya energía se manifiesta como la totalidad del universo. El ser humano no está separado de esa realidad, pero experimenta su naturaleza de manera limitada al identificarse con un yo separado. La liberación consiste en reconocer directamente nuestra identidad esencial con esa Conciencia.

Abhinavagupta (c. 950-1020), maestro de Kṣemarāja, desarrolló una síntesis extraordinariamente amplia de las tradiciones tántricas no duales de Cachemira, integrando filosofía, práctica contemplativa, ritual y reflexión estética. Su discípulo recogió parte de esta herencia en una obra mucho más breve y accesible, inspirada en las enseñanzas de Utpaladeva, uno de los principales representantes de la escuela Pratyabhijñā.

El Pratyabhijñāhṛdayam consta de veinte sūtras o aforismos, acompañados de un comentario del propio Kṣemarāja. A través de ellos expone cómo la Conciencia manifiesta el universo, cómo su libertad se expresa en la experiencia individual y cómo se produce el proceso de contracción que nos hace percibirnos como seres separados. Su propósito no es únicamente ofrecer una explicación filosófica, sino orientar hacia el reconocimiento de nuestra verdadera naturaleza.

Por ello, podemos acercarnos a esta obra desde dos perspectivas complementarias: como una síntesis de la visión filosófica del Tantra Shivaita No-Dual y como una guía para la indagación contemplativa, cuyo sentido último no es acumular conocimientos, sino descubrir directamente aquello que somos.

Introducción al Vijñāna Bhairava Tantra

El Vijñāna Bhairava Tantra, cuyo título puede traducirse como «El conocimiento de Bhairava», es uno de los textos fundamentales del Tantra Shivaita No-Dual de Cachemira. Aunque se desconoce su autor y su fecha exacta de composición, suele situarse entre los siglos VII y IX. La obra adopta la forma de un diálogo entre Bhairava (Śiva) y Bhairavi (Śakti), en el que la diosa pregunta por la naturaleza última de la realidad y el camino para reconocerla directamente.

A diferencia de los tratados filosóficos que desarrollan sus enseñanzas mediante conceptos y argumentos, este texto presenta 112 métodos contemplativos o dhāraṇās que permiten explorar la naturaleza de la conciencia a través de la respiración, los sentidos, las emociones, el cuerpo, el sonido, el espacio y los distintos estados de la experiencia.

Su planteamiento parte de una visión no dual: la conciencia no está separada del mundo, sino que se manifiesta a través de toda experiencia. Por ello, la práctica no requiere necesariamente apartarse de la vida cotidiana, sino aprender a descubrir, en momentos concretos de nuestra experiencia, la presencia abierta e ilimitada de la conciencia.

El Vijñāna Bhairava Tantra es, así, una guía eminentemente práctica que invita a experimentar las enseñanzas por uno mismo. Cada método constituye una puerta de acceso al reconocimiento de nuestra naturaleza esencial, más allá de la comprensión meramente intelectual.

El Pratyabhijñāhṛdayam será el texto central del grupo de estudio y lo iremos leyendo y comentando de forma progresiva, siguiendo el orden de sus aforismos. Del Vijñāna Bhairava Tantra, en cambio, seleccionaremos prácticas contemplativas que acompañen y complementen los temas abordados en cada sesión.

Bibliografía recomendada

Wallis, C. D. (2022). *Tantra iluminado: La filosofía, historia y práctica de una tradición atemporal*. Mattamayura Press.

Wallis, C. D. (2017). *The recognition sutras: Illuminating a 1,000-year-old spiritual masterpiece*. Mattamayura Press.

Wallis, C. D. (s. f.). Vijñāna-bhairava-tantra: Introduction and verse one. Hareesh.org.

https://tantra112.app/vijnana-bhairava-tantra

PRÓLOGO

Verso introductorio 1

SÁNSCRITO

ॐ नमः शिवाय सततं पञ्चकृत्यविधायिने ।
चिदानन्दघनस्वात्मपरमार्थावभासिने ॥ १ ॥

TRANSLITERACIÓN

Oṃ namaḥ śivāya satataṃ pañca-kṛtya-vidhāyine |
cid-ānanda-ghana-svātma-paramārthāvabhāsine || *1* ||

TRADUCCIÓN AL CASTELLANO

Reverencia a lo Divino, que realiza constantemente los Cinco Actos —creación, preservación, reabsorción, ocultamiento y revelación— y que, al hacerlo, revela la realidad última del propio Ser, cuya naturaleza no es otra que la dicha de la Consciencia.

Verso introductorio 2

SÁNSCRITO

शाङ्करोपनिषत्सारप्रत्यभिज्ञामहोदधेः ।
उद्धरामि परं सारं संसारविषशान्तिदम् ॥ २ ॥

TRANSLITERACIÓN

śāṅkaropaniṣat-sāra-pratyabhijñā-mahodadheḥ |
uddharāmi paraṃ sāraṃ saṃsāra-viṣa-śāntidam || *2* ||

TRADUCCIÓN AL CASTELLANO

Extraigo aquí la esencia suprema del gran océano de la filosofía del Reconocimiento, que constituye a su vez la esencia de las enseñanzas esotéricas (*upaniṣad*) de Śaṅkara —Śiva—, pues esta esencia neutraliza el veneno del ciclo de sufrimiento (*saṃsāra*).

Comentario de Ksemaraja

Aquí se expondrá de manera sencilla y concisa la esencia de las enseñanzas sobre el Reconocimiento de uno mismo como Dios, para beneficio de aquellos raros devotos cuya mente es sencilla e infantil, que no han profundizado en la ciencia del riguroso razonamiento filosófico y cuyo anhelo de sumergirse por completo en la Divinidad Suprema continúa creciendo bajo la influencia de su experiencia inicial de despertar (śaktipāta).

Comentario de estudio

1. Reverencia y reconocimiento de nuestra naturaleza divina

Todo comienza con *namaḥ*: la reverencia humilde ante Śiva, nombre que la tradición utiliza para designar la Conciencia Única, fuente y fundamento de toda manifestación, aquello que podemos llamar Dios. Aunque descubriremos que todo es Conciencia, incluido lo que habitualmente consideramos nuestro «yo», la reverencia nos invita a descentrarnos y abrirnos a una identidad que trasciende los límites de este psicocuerpo.

Reverenciar a la Divinidad es, paradójicamente, abrirnos a reconocer que somos esa misma realidad. Existimos como individuos diferenciados, con formas únicas e irrepetibles, pero no como entidades separadas. Como una ola no está separada del océano, aunque posea su propia forma, cada ser es una expresión particular de la Conciencia Única.

Oṃ namaḥ śivāya: me permito disolver mi sensación de separación y abrirme a mi Naturaleza Esencial Divina.

2. *Cid-ānanda*: la dicha inherente a la Conciencia

La naturaleza esencial del Ser es *cid-ānanda*, la dicha de la Conciencia. Esta dicha no depende de aquello que experimentamos, sino del propio hecho de ser conscientes. No procede de un objeto que nos proporcione placer: es inherente a la Conciencia cuando ésta descansa y se reconoce en sí misma.

Esta naturaleza se expresa mediante la unión inseparable de *prakāśa*, la luminosidad de la Conciencia, y *vimarśa*, su capacidad de reconocerse a sí misma. Ambos principios se corresponden con Śiva y Śakti: la Conciencia y su potencia dinámica, inseparables como la luz y su capacidad de manifestarse.

3. Los Cinco Actos de la Conciencia (*pañcakṛtya*)

La Conciencia no es una realidad estática: mediante sus potencias (*śaktis*), manifiesta dinámicamente el universo realizando cinco actos:

- **Sṛṣṭi:** creación, emisión o manifestación.
- **Sthiti:** mantenimiento y preservación.
- **Saṃhāra:** disolución o reabsorción.
- **Nigraha:** ocultación, olvido de la propia naturaleza.
- **Anugraha:** gracia, revelación y reconocimiento.

En el plano universal, la Conciencia manifiesta las formas, las sostiene temporalmente y las reabsorbe en su propia potencialidad. No se trata de una desaparición absoluta, sino de una transformación de la manifestación. Al mismo tiempo, se oculta y olvida de sí misma, experimentándose como una multiplicidad de seres aparentemente separados, para finalmente reconocerse de nuevo como la Conciencia Única.

Este proceso también sucede continuamente en nuestra experiencia individual. Los pensamientos, las emociones, las sensaciones y las percepciones aparecen, permanecen y se disuelven. Cada vibración de la Conciencia, tanto si la consideramos interna como externa, expresa esta dinámica.

4. Ocultación y revelación: el juego del reconocimiento

Nigraha es el olvido de nuestra naturaleza esencial: nos identificamos con nuestra forma individual y dejamos de reconocer el fondo consciente del que surge toda experiencia. *Anugraha* es la revelación de esa naturaleza, que culmina en *pratyabhijñā*, el reconocimiento de que nuestra esencia es la misma Conciencia que constituye el fundamento de todo lo experimentado.

Reconocer que somos el fundamento en el que aparece, permanece y se disuelve el universo tal como lo experimentamos no significa que el yo psicológico individual controle el cosmos. Significa reconocer que toda nuestra experiencia sucede en la Conciencia y que esta no está separada de aquello que manifiesta.

El olvido no es un error que debamos reprocharnos: forma parte de esta dinámica. Podemos perder momentáneamente el reconocimiento y volver a él una y otra vez, porque nuestra naturaleza esencial nunca deja de estar presente. La plenitud no necesita ser creada ni conquistada; está siempre disponible para ser reconocida.

Este reconocimiento produce, paradójicamente, humildad y asombro, no engrandecimiento del ego. No es el individuo separado quien descubre que es superior, sino la disolución de esa separación lo que permite reconocer una realidad que lo engloba y lo trasciende.

5. La liberación: permanecer en el mundo sin quedar atrapados en el sufrimiento

Kṣemarāja presenta las enseñanzas del Reconocimiento como un remedio contra el veneno del *saṃsāra*, el ciclo de sufrimiento. Como un antídoto neutraliza los efectos de un veneno sin necesidad de eliminarlo del organismo, la enseñanza tántrica no busca suprimir los desafíos de la vida, sino transformar nuestra comprensión de ellos.

El practicante no necesita escapar del mundo, renunciar a la experiencia ni dejar de participar plenamente en la existencia. Se trata de liberarse de la comprensión errónea que nos hace vivir como seres radicalmente separados y convierte las circunstancias en fuentes inevitables de sufrimiento.

Por eso, Kṣemarāja dirige su enseñanza a personas de mente abierta y receptiva, cuyo anhelo de reconocimiento crece a través de *śaktipāta*, el descenso de la gracia o despertar espiritual. No exige dominar previamente la filosofía india ni sus complejas argumentaciones: invita a comprender, contemplar y reconocer directamente la propia naturaleza.

El corazón del prólogo es esta invitación: reconocer que la Conciencia que somos manifiesta, sostiene y disuelve cada experiencia; que puede olvidarse de su naturaleza y volver a reconocerla; y que, en ese reconocimiento, descubre su plenitud inherente, *cid-ānanda*, la dicha de ser Conciencia.

Práctica del Vijñāna-bhairava-tantra

Verso 40 · Yukti 14
“Quienquiera que contemple y experimente el comienzo y el final de cualquier sonido o sílaba, mediante el poder de la Vacuidad (śūnyā), se vuelve vacío (śūnya), y su propia forma llega a ser la de la Vacuidad (śūnyākāra).”

Utiliza como foco de atención cualquier estímulo sensorial que aparezca y desaparezca progresivamente. Puedes utilizar el sonido de un instrumento que desaparezca lentamente como el de un cuenco tibetano, por ejemplo.

Presta atención a cómo el sonido surge del silencio, se manifiesta durante unos instantes y finalmente se desvanece, regresando al silencio. Observa que el silencio no queda realmente interrumpido por el sonido, sino que lo acoge y lo sostiene.

Esta práctica permite conectar con la presencia espaciosa que constituye nuestro ser fundamental. Del mismo modo que el sonido aparece y se disuelve en el silencio, nuestra individualidad puede contemplarse como una manifestación que emerge de ese espacio y vuelve a él. Desde esta perspectiva, el cuerpo y la mente no están separados de esa presencia, sino que son expresiones de ella.

Cómo practicarlo: durante 5-10 minutos, produce un sonido breve cada 10 segundos aproximadamente. Entre una emisión y la siguiente, permanece atento al silencio, observando el surgimiento, la duración y la desaparición del sonido. No se trata de analizarlo, sino de experimentar directamente el espacio en el que aparece y desaparece.

Invitate a percibir: ¿dónde se produce el sonido? ¿de dónde surge y en dónde se reintegra?