

# ÍNDICE

## Páginas preliminares

- Portada
  - Datos editoriales
  - Dedicatoria
  - Prefacio
- 

## INTRODUCCIÓN

### 1. Importancia del Vijñānabhairava

- Vivekaja mārḡa y Yogaja mārḡa
- Diferencia entre Yoga clásico y Śaivāgama
- Autoridad del texto en la tradición

### 2. El Texto

- Ediciones y comentarios
- Comentarios de Kṣemarāja, Śivopādhyāya y Bhaṭṭa Ānanda

### 3. Fecha del Vijñānabhairava y de los comentarios

### 4. Significado del término Vijñānabhairava

- Etimología esotérica de *Bhairava*
- Naturaleza de *Vijñāna*
- Parādevī y su relación con Bhairava

### 5. Dhāraṇās o Prácticas de Yoga

- Clasificación: anupāya, śāmbhava, śākta, āṇava
- Objetivo final: identificación con Bhairava

### 6. Bases importantes de las Dhāraṇās

- Prāṇa
- Japa
- Bhāvanā
- Śūnya (vacío)
- Experiencia de vastedad
- Intensidad de experiencia
- Mudrās y āsanās

### 7. Conceptos fundamentales

- Kṣobha
- Vikalpa
- Madhya-vikāsa
- Śūnya y Śūnya-ṣaṭka

- Praṇava y sus śaktis
- ## 8. Conclusión de la Introducción
- 

### TEXTO Y COMENTARIO

#### I. Diálogo Inicial (Versos 1–23)

- Preguntas de la Devī
  - Naturaleza de Bhairava
  - Rechazo de concepciones limitadas
  - Definición de la naturaleza suprema
  - Pregunta sobre los medios para realizarla
- 

#### II. LAS 112 DHĀRAṆĀS (Versos 24–138)

##### Grupo 1: Prāṇa y Respiración

1. Observación de prāṇa y apāna
2. Atención a los puntos de pausa
3. Retención del aliento
4. Prácticas de kumbhaka
5. Movimiento ascendente de kuṇḍalinī
6. Sonido interno (nāda)
7. Recitación del praṇava

##### Grupo 2: Vacío (Śūnya)

8. Contemplación del vacío interno
9. Vacío en los sentidos
10. Vacío entre pensamientos
11. Vacío en espacio abierto
12. Vacío universal

##### Grupo 3: Sonido y Mantra

13. Nāda y anāhata
14. Praṇava y sus etapas (bindu, nāda, etc.)
15. Haṁsa mantra
16. Recitación sin vocalización

##### Grupo 4: Concentración Visual

17. Fijación en el cielo
18. Oscuridad total
19. Punto luminoso

20.Espacio en el interior del cráneo

### **Grupo 5: Cuerpo y Energía**

- 21.Meditación en suṣumṇā
- 22.Centros energéticos (cakras)
- 23.Disolución de los tattvas
- 24.Sensación de hormigueo pránico

### **Grupo 6: Experiencia Sensorial**

- 25.Unión sexual como símbolo místico
- 26.Alegría intensa
- 27.Música
- 28.Satisfacción sensorial

### **Grupo 7: Estados Mentales**

- 29.Antes del sueño
- 30.Entre dos pensamientos
- 31.Emociones intensas (ira, miedo, etc.)
- 32.Recuero y deseo

### **Grupo 8: No-dualidad y Reconocimiento**

- 33.Identidad con Śiva
- 34.Todo como manifestación de Bhairava
- 35.Superación de pureza/impureza
- 36.Igualdad ante placer y dolor

---

## **III. REDEFINICIÓN DE LOS RITUALES (Versos 139–152)**

- Naturaleza del japa verdadero
- Definición real de meditación
- Verdadera pūjā
- Homa interior
- Kṣetra como absorción en Śakti
- Baño espiritual como inmersión en la conciencia

---

## **IV. CONCLUSIÓN (Versos 153–163)**

- Unidad de adorador, adoración y adorado
- Advertencia sobre la transmisión de la enseñanza
- Realización final y satisfacción de la Devī
- Unión con Bhairava

---

## **APÉNDICES**

- Glosario de términos técnicos
- Índice alfabético
- Índice de términos sánscritos

# **VIJÑĀNABHAIRAVA**

O

## **CONCIENCIA DIVINA**

**Un Tesoro de 112 Tipos de Yoga**

Texto en sánscrito con traducción al inglés, notas explicativas, introducción y glosario de términos técnicos por **JAIDEVA SINGH**

MOTILAL BANARSIDASS PUBLISHERS

PRIVATE LIMITED, DELHI

---

### **Reimpresiones:**

Delhi, 1981, 1991, 1993, 1998, 1999, 2001, 2003, 2006

### **Primera edición:**

Delhi, 1979

© MOTILAL BANARSIDASS PUBLISHERS PRIVATE LIMITED

Todos los derechos reservados.

ISBN: 81-208-0817-7 (Tapa dura)

ISBN: 81-208-0820-7 (Rústica)

(Impreso en India)

---

**Con profundo respeto a**  
**Svāmī Lakṣmaṇa Joo**  
Quien abrió mis ojos.

---

## **PREFACIO**

El *Vijñānabhairava* es un libro muy antiguo sobre Yoga. Sigue muy de cerca los principios fundamentales del *Śaivāgama*. Contiene 112 tipos de yoga. Difícilmente existe otro libro sobre yoga que haya descrito tantos caminos de aproximación a la Realidad Central que está presente en cada ser humano como su Yo esencial. Es amplio y profundo en el tratamiento del tema del yoga.

Por primera vez se ofrece una traducción al inglés de esta excelente obra. El texto adoptado es principalmente el publicado en la *Kashmir Series of Texts and Studies*. Sin embargo, en algunos lugares se han incorporado lecturas ligeramente diferentes, que ofrecen un mejor sentido, según las sugerencias de Svāmī Lakṣmaṇa Joo.

Cada verso del texto sánscrito se ha impreso tanto en devanāgarī como en escritura romana. A esto le sigue una traducción al inglés y una serie de notas explicativas que ayudan considerablemente a aclarar la idea principal de cada verso.

Al comienzo se ha incluido una larga Introducción en la que se explican los principios fundamentales de los yogas descritos en el texto. También se ha añadido al final un glosario de términos técnicos.

Puesto que los yogas recomendados en este libro están basados en los principios de la Filosofía Śaiva no dualista, el lector hará bien en leer la parte introductoria del autor en el *Pratyabhijñāhṛdayam* o en los *Śiva-sūtras* antes de emprender el estudio de la presente obra.

Expreso mi más sincero agradecimiento a Svāmī Lakṣmaṇa Joo, quien tuvo la amabilidad de enseñarme este libro palabra por palabra. También debo mi gratitud a Shri Dinanath Ganj, quien gentilmente me ayudó en la preparación del índice de las palabras sánscritas importantes y del índice alfabético de los versos.

Varanasi

1 de junio de 1979

**JAIDEVA SINGH**

## Resumen académico detallado de la Introducción

### *Vijñānabhairava* — Jaideva Singh

---

#### 1. Importancia del *Vijñānabhairava*

Jaideva Singh subraya que el *Vijñānabhairava* es una de las obras más prácticas y directas del Śaivismo no dual de Cachemira. A diferencia de tratados metafísicos sistemáticos como el *Īśvarapratyabhijñā* o el *Tantrāloka*, este texto se concentra casi exclusivamente en los **medios experienciales** para la realización de la Conciencia suprema.

El texto se inscribe dentro del marco del **Śaivāgama**, pero se distingue por su carácter eminentemente práctico. No desarrolla extensamente ontología ni cosmología; en cambio, ofrece 112 métodos de acceso inmediato a la Realidad.

Singh destaca la diferencia entre:

- **Vivekaja mārḡa** (camino del discernimiento), más cercano a la vía filosófica.
- **Yogaja mārḡa** (camino nacido del yoga), que privilegia la experiencia directa.

El *Vijñānabhairava* pertenece claramente al segundo. En este sentido, representa una democratización de la experiencia espiritual: no exige erudición, sino atención refinada y penetración consciente.

---

#### 2. El Texto y su tradición exegética

La Introducción examina las principales ediciones del texto y los comentarios tradicionales, especialmente:

- **Kṣemarāja**
- **Śivopādhyāya**
- **Bhaṭṭa Ānanda**

Jaideva Singh explica que el texto forma parte de la tradición de los *Bhairava Tantras*, pero posee una peculiaridad: su tono es más contemplativo que ritualista.

Se señala que la autoridad del texto proviene no sólo de su antigüedad, sino de su integración dentro del sistema trika del Śaivismo de Cachemira.

---

### 3. Fecha del texto y de los comentarios

Aunque la datación exacta es incierta, Singh sitúa el texto en un período temprano del desarrollo del Śaivismo tántrico, probablemente anterior a Abhinavagupta (siglos IX–X).

Los comentarios principales pertenecen a la tradición posterior sistematizada por Abhinavagupta y sus discípulos.

La relevancia histórica del texto radica en que conserva una forma más arcaica y directa de instrucción espiritual.

---

### 4. Significado del término *Vijñānabhairava*

Singh dedica especial atención al análisis etimológico y metafísico del título.

#### **Bhairava**

El término no debe entenderse como una deidad terrible en sentido mitológico. En la tradición trika:

- *Bha* = iluminación o manifestación.
- *Ra* = absorción o retiro.
- *Va* = expansión o sostenimiento.

Bhairava designa la **Conciencia suprema que simultáneamente crea, sostiene y reabsorbe el universo.**

No es una entidad externa, sino el núcleo vibrante del propio sujeto.

#### **Vijñāna**

No significa conocimiento conceptual, sino **conocimiento directo e intuitivo**, conciencia reflexiva que reconoce su propia naturaleza.

Así, *Vijñānabhairava* puede interpretarse como:

“La enseñanza que conduce al reconocimiento experiencial de Bhairava como la propia conciencia.”

---

### 5. Naturaleza de las Dhāraṇās

Las 112 prácticas descritas son llamadas **dhāraṇās**, pero el término aquí no se limita al sentido clásico de concentración mental (como en Patañjali).

En el contexto trika, una dhāraṇā es un **medio para expandir la conciencia hasta su fuente absoluta.**

Singh relaciona estas prácticas con la clasificación tradicional de los **upāyas** (medios):

1. **Āṇava upāya** — basado en el cuerpo, la respiración, los sentidos.
2. **Śākta upāya** — basado en la energía mental y la conciencia del pensamiento.
3. **Śāmbhava upāya** — basado en la pura voluntad o atención instantánea.
4. **Anupāya** — ausencia de método, realización espontánea.

El *Vijñānabhairava* incluye ejemplos de todos estos niveles.

---

## 6. Fundamentos doctrinales implícitos

Aunque el texto es práctico, descansa sobre una base metafísica sólida:

### a) Prāṇa

El prāṇa no es meramente respiración fisiológica, sino manifestación dinámica de la conciencia.

### b) Śūnya (Vacío)

No es negación nihilista, sino apertura ilimitada de la conciencia.

### c) Madhya (el Centro)

Concepto clave. El "centro" no es un punto espacial, sino el instante entre dos estados (entre inhalación y exhalación, entre dos pensamientos). En ese intervalo se revela la naturaleza absoluta.

### d) Vikalpa

Construcción conceptual que fragmenta la unidad original. Las dhāraṇās buscan suspender momentáneamente el vikalpa para revelar la conciencia no dual.

---

## 7. Carácter experiencial del texto

Singh enfatiza que muchas prácticas parten de experiencias ordinarias:

- Respiración
- Sonido
- Emociones intensas
- Placer
- Miedo
- Espacios vacíos
- Estados liminares (antes del sueño)

El principio subyacente es radical:

Toda experiencia contiene potencialmente la revelación de lo absoluto.

El mundo no es obstáculo, sino puerta.

---

## 8. Redefinición del ritual

La Introducción anticipa que el texto redefine los conceptos tradicionales:

- **Japa** no es mera repetición verbal.
- **Pūjā** no es rito externo.
- **Homa** no es sacrificio físico.

Todos los rituales se interiorizan como procesos de conciencia.

---

## 9. Diferencia con el Yoga clásico

Singh compara implícitamente el enfoque del *Vijñānabhairava* con el Yoga de Patañjali:

<b>Yoga clásico</b>	<b>Vijñānabhairava</b>
Supresión gradual de las fluctuaciones mentales	Uso de cualquier fluctuación como vía
Dualismo puruṣa–prakṛti	No-dualismo radical
Disciplina progresiva	Acceso inmediato al absoluto

El texto no niega disciplina, pero insiste en la **posibilidad de reconocimiento instantáneo**.

---

## 10. Conclusión de la Introducción

La Introducción concluye afirmando que el *Vijñānabhairava* es un manual de realización directa cuyo propósito es llevar al practicante al reconocimiento de que:

- La conciencia individual es idéntica a Bhairava.
- No existe separación real entre sujeto y objeto.
- Cada experiencia puede ser portal hacia la totalidad.

No es un tratado especulativo, sino una guía para la transformación inmediata de la percepción.

---

## **Evaluación académica general**

Desde el punto de vista filosófico, la Introducción de Jaideva Singh cumple varias funciones:

1. Contextualiza el texto históricamente.
2. Lo integra dentro del sistema trika.
3. Aclara terminología técnica.
4. Prepara al lector para una lectura no literalista.
5. Subraya la centralidad de la experiencia directa.

En síntesis, el *Vijñānabhairava* aparece como una obra que condensa la esencia del misticismo no dual de Cachemira en forma eminentemente práctica.

## 1. Significado literal y filosófico de *madhya*

**Madhya** significa literalmente “medio”, “centro”, “intervalo” o “punto intermedio”.

Pero en el contexto trika no designa un punto espacial, sino una **estructura ontológica de la conciencia**.

No es el centro entre dos cosas; es aquello que:

- precede a ambas,
- las sostiene,
- y permanece cuando desaparecen.

En términos metafísicos, el *madhya* es el **punto de emergencia y reabsorción de toda experiencia**.

---

## 2. Madhya como intervalo dinámico

En el *Vijñānabhairava*, el *madhya* suele presentarse como el intervalo entre dos estados:

- entre inhalación y exhalación,
- entre dos pensamientos,
- entre vigilia y sueño,
- entre percepción y reacción,
- entre emoción y conceptualización.

Este intervalo no es simplemente una pausa fisiológica. Es un momento en que:

- el movimiento mental se suspende,
- la dualidad sujeto–objeto se atenúa,
- la conciencia se revela a sí misma.

Ese instante es técnicamente privilegiado porque la estructura habitual de la experiencia se afloja.

---

## 3. Madhya y la estructura de la manifestación

Desde el punto de vista metafísico del Śaivismismo de Cachemira:

Toda manifestación ocurre como:

1. **Udaya** — surgimiento
2. **Sthiti** — mantenimiento
3. **Laya** — reabsorción

El *madhya* no es una cuarta fase. Es el **fondo continuo** que hace posibles las tres.

Podemos decir:

- La inhalación aparece en el *madhya*.
- La exhalación aparece en el *madhya*.
- El pensamiento aparece en el *madhya*.
- El mundo aparece en el *madhya*.

Pero el *madhya* no aparece en nada.

Es la conciencia misma.

---

#### **4. Madhya como centro no espacial**

Es crucial evitar un error común: imaginar el *madhya* como un punto físico (por ejemplo, el corazón o el entrecejo).

Aunque algunas prácticas lo asocian con centros sutiles (*suṣumṇā*, corazón espiritual, espacio entre las cejas), eso es pedagógico.

En sentido técnico:

El *madhya* es el centro porque todo emerge de él, no porque esté en medio de algo.

Es centro ontológico, no anatómico.

---

#### **5. Madhya y la suspensión de vikalpa**

Uno de los objetivos centrales de las *dhāraṇās* es debilitar el **vikalpa** (la construcción conceptual que fragmenta la experiencia).

El *vikalpa* crea:

- sujeto aquí,
- objeto allí,
- tiempo lineal,
- causalidad separada.

En el *madhya*, el *vikalpa* se suspende momentáneamente.

No porque el mundo desaparezca,  
sino porque la interpretación conceptual se detiene.

En ese instante, la conciencia se experimenta como:

- no fragmentada,

- auto-luminosa,
  - auto-suficiente.
- 

## 6. Madhya en la respiración (ejemplo técnico)

Uno de los métodos más conocidos del *Vijñānabhairava* consiste en observar el punto de transición entre inhalación y exhalación.

Fisiológicamente, ese punto es brevísimo.

Pero psicológicamente:

- el impulso de tomar aire cesa,
- el impulso de soltar aire aún no comienza.

En ese punto:

- no hay dirección,
- no hay esfuerzo,
- no hay dualidad dinámica.

Si la atención permanece ahí sin forzar, ocurre una expansión de conciencia.

No se trata de prolongar artificialmente la pausa. Se trata de **reconocer el fondo que siempre estuvo ahí**.

---

## 7. Madhya entre pensamientos

Otro método esencial: observar el espacio entre dos pensamientos.

Normalmente no lo percibimos porque la mente enlaza contenidos sin interrupción aparente.

Pero si la atención se afina:

- un pensamiento surge,
- se desvanece,
- antes de que el siguiente se forme completamente, hay una apertura.

Esa apertura es el madhya.

Técnicamente, aquí se revela que:

La conciencia no depende del pensamiento para existir.

---

## 8. Madhya y la instantaneidad (Śāmbhava Upāya)

En los métodos más elevados (śāmbhava upāya), el madhya no se busca en intervalos temporales, sino que se reconoce directamente como la base constante de toda experiencia.

Aquí el practicante comprende:

- No hay que esperar la pausa.
- Todo momento está ya sostenido por el madhya.
- Incluso el movimiento mental ocurre dentro de él.

Este es un salto cualitativo.

El madhya deja de ser un intervalo ocasional y se revela como:

La continuidad absoluta de la conciencia.

---

## 9. Madhya y la no-dualidad

En el reconocimiento pleno del madhya:

- el sujeto que observa desaparece como entidad separada,
- el objeto observado pierde su independencia,
- sólo queda la vibración auto-consciente.

Esto es Bhairava.

Por eso el madhya no es una técnica más, sino:

El punto técnico donde se produce la disolución de la dualidad.

---

## 10. Importancia técnica en las 112 dhāraṇās

Muchas de las 112 prácticas son variaciones sobre el mismo principio estructural:

### **Dominio**

Respiración

Sonido

Pensamiento

Emoción

Visión

Sueño

### **Madhya identificado**

Pausa entre inhalación y exhalación

Disolución del sonido en silencio

Intervalo entre ideas

Punto antes de conceptualizarla

Espacio entre percepción y nombramiento

Umbral entre vigilia y sueño

Todas conducen a lo mismo:

Reconocer el fondo constante en el cual los fenómenos aparecen.

---

### **11. Error común: convertir el madhya en objeto**

Si el practicante intenta:

- "atrapar" el madhya,
- convertirlo en experiencia especial,
- prolongarlo artificialmente,

lo pierde.

El madhya no es objeto de atención; es el **sujeto mismo**.

La práctica correcta consiste en:

- permitir la suspensión,
  - no intervenir,
  - no conceptualizar.
- 

### **12. Madhya como estructura universal**

En su sentido más profundo:

- El universo entero surge del madhya.
- Cada instante es una pulsación (spanda) del madhya.
- No existe experiencia fuera de él.

Así, el madhya no es sólo una herramienta de meditación. Es la estructura misma de la realidad según el Trika.

---

### **13. Síntesis final**

Podemos resumir técnicamente:

- Madhya es el centro ontológico de la conciencia.
- Se revela en los intervalos de la experiencia.
- Permite la suspensión momentánea del vikalpa.
- Es el punto de acceso directo a la no-dualidad.
- En su reconocimiento pleno, deja de ser intervalo y se revela como fundamento permanente.

En términos experienciales:

El madhya es el instante en que la conciencia se reconoce a sí misma antes de fragmentarse en sujeto y objeto.

## **I. Naturaleza de los 112 métodos**

Los 112 métodos no son técnicas aisladas y heterogéneas. Son **variaciones estructurales sobre un mismo principio**:

Todo fenómeno puede convertirse en puerta de acceso a la conciencia absoluta si se capta su punto de origen (madhya).

No son prácticas acumulativas.

No forman una progresión obligatoria.

No requieren ejecución secuencial.

Cada una es potencialmente suficiente.

---

## **II. Clasificación estructural según los Upāyas**

Aunque el texto no los organiza explícitamente así, pueden clasificarse según los cuatro **upāyas** (medios):

### **1. Āṇava Upāya (métodos basados en el individuo)**

Trabajan con:

- Respiración
- Visualización
- Mantra audible
- Centros energéticos
- Posturas
- Percepción sensorial

Son técnicas más "operativas".

Utilizan el cuerpo y la mente como instrumentos.

Ejemplo:

- Atención a la pausa respiratoria.
  - Concentración en un punto luminoso.
  - Escuchar el sonido interno.
- 

### **2. Śākta Upāya (métodos energéticos-mentales)**

Trabajan con:

- Movimiento del pensamiento
- Emoción intensa
- Energía del deseo
- Atención pura

- Disolución de vikalpa

Aquí el practicante ya no depende tanto del soporte físico.  
El instrumento es la conciencia misma.

Ejemplo:

- Percibir el espacio entre dos pensamientos.
  - Sumergirse en la energía de una emoción sin conceptualizarla.
- 

### **3. Śāmbhava Upāya (métodos de pura voluntad/intuición)**

Son extremadamente sutiles.

No implican proceso gradual.

Consisten en un giro inmediato de la conciencia hacia su fuente.

Ejemplo:

- Reconocer que todo es expansión de Bhairava.
- Mantener conciencia no dual en cualquier experiencia.

Aquí no hay técnica en sentido ordinario.

Hay reconocimiento directo.

---

### **4. Anupāya (no-método)**

En algunos casos, el texto sugiere que la realización puede ocurrir espontáneamente.

Cuando la mente está madura,  
una simple indicación basta.

---

## **III. Clasificación funcional de los 112 métodos**

Más allá de los upāyas, podemos agruparlos por su campo operativo:

---

### **A. Métodos basados en la respiración (Prāṇa)**

Son de los más conocidos.

Incluyen:

- Observación del flujo respiratorio.
- Atención a la pausa.

- Expansión de la energía ascendente.
- Interiorización del aliento.

Principio técnico:

La respiración es manifestación directa de la vibración universal (*spanda*).

---

## **B. Métodos basados en el sonido (Nāda y Mantra)**

Incluyen:

- Escuchar el sonido interno.
- Seguir la disolución del sonido externo.
- Recitación del praṇava.
- Atención al mantra hamsa.

Principio:

El sonido surge del silencio y retorna a él.

El silencio es el madhya.

---

## **C. Métodos basados en la percepción sensorial**

Incluyen:

- Fijar la vista en el cielo.
- Contemplar la oscuridad.
- Percibir el espacio interior.
- Atender a una experiencia intensa.

Principio:

La percepción pura, antes de nombrar, es no-dual.

---

## **D. Métodos basados en emociones intensas**

Sorprendentemente, el texto incluye:

- Miedo
- Ira
- Asombro
- Placer
- Shock

Principio:

En momentos de intensidad, el vikalpa se suspende.

Ahí aparece el madhya.

---

## **E. Métodos basados en el vacío (Śūnya)**

Incluyen:

- Percibir vacío en el cuerpo.
- Percibir vacío en el espacio.
- Meditar en la ausencia de contenido.

Pero el vacío aquí no es negación,  
sino plenitud sin forma.

---

## **F. Métodos basados en estados liminales**

- Antes de dormir.
- Al despertar.
- Entre vigilia y sueño.
- En el instante de sorpresa.

Principio:

En la transición, la identidad conceptual se debilita.

---

## **G. Métodos basados en la no-dualidad directa**

Estos son los más elevados:

- Ver todo como manifestación de Bhairava.
- Abandonar distinción puro/impuro.
- Permanecer igual en placer y dolor.

Aquí no hay objeto específico.

Todo es soporte.

---

## **IV. Unidad subyacente de los 112 métodos**

A pesar de la diversidad, todos comparten cinco principios estructurales:

1. Identificación del punto de transición (madhya).
2. Suspensión momentánea del vikalpa.
3. No interferencia.
4. Reconocimiento del fondo consciente.
5. Estabilización en esa expansión.

La diferencia está sólo en el punto de entrada.

---

## **V. Lo revolucionario del texto**

El *Vijñānabhairava* rompe con la idea de que:

- el mundo es obstáculo,
- el cuerpo es impuro,
- las emociones son distracción.

Afirma lo contrario:

Todo es energía de Bhairava.  
Por tanto, todo puede conducir a Él.

No propone huida del mundo,  
sino reconocimiento en medio del mundo.

---

## **VI. Advertencia técnica**

Las 112 prácticas no deben entenderse como:

- técnicas mecánicas,
- ejercicios de concentración forzada,
- acumulación de métodos.

Son puertas.

Una sola bien comprendida basta.

## Clasificación de las **112 dhāraṇās** según su grado de radicalidad **ontológica**

Esto implica preguntarnos:

¿En qué medida cada método cuestiona la estructura misma de la realidad tal como la experimenta el individuo?

No todos los métodos son igualmente “radicales”.

Algunos operan dentro de la estructura ordinaria del sujeto–objeto.

Otros la debilitan.

Los más elevados la disuelven completamente.

Presento aquí una **clasificación en cinco niveles de radicalidad ontológica**, desde el menos disruptivo hasta el absolutamente no-dual.

---

### **NIVEL I**

#### **Radicalidad mínima: Intensificación fenomenológica**

##### **(Ontología intacta)**

Estos métodos trabajan dentro del marco ordinario de la experiencia:

- Hay un meditador.
- Hay un objeto.
- Hay un proceso.

No cuestionan explícitamente la dualidad.

Simplemente intensifican la atención.

##### **Ejemplos:**

- Fijar la mirada en el cielo.
- Concentrarse en un punto luminoso.
- Escuchar un sonido específico.
- Contemplar la oscuridad.

##### **Estructura ontológica:**

Sujeto → observa → objeto.

##### **Función:**

Refinar la percepción hasta que el objeto pierda solidez.

**Radicalidad:**

Baja.

La ontología dual sigue operando, aunque se vuelve más sutil.

---

**NIVEL II****Radicalidad moderada: Descubrimiento del intervalo****(Fisura en la estructura dual)**

Aquí aparecen las prácticas del **madhya**:

- Pausa entre inhalación y exhalación.
- Intervalo entre pensamientos.
- Disolución del sonido en silencio.
- Transición vigilia-sueño.

La dualidad no desaparece completamente, pero se interrumpe momentáneamente.

**Estructura ontológica:**

Sujeto ↔ objeto

(con interrupciones)

**Función:**

Revelar que la dualidad no es continua.

**Radicalidad:**

Media.

Se introduce una grieta en la estructura del mundo.

---

**NIVEL III****Radicalidad fuerte: Disolución del soporte conceptual (vikalpa)**

Aquí la práctica ya no se basa en objetos externos ni en pausas temporales, sino en la energía misma de la conciencia.

**Ejemplos:**

- Percibir una emoción intensa sin conceptualizarla.
- Mantener atención pura sin objeto.
- Sumergirse en el shock o el asombro.

Aquí ocurre algo más profundo:

El objeto no se abandona;  
pero se deja de conceptualizar.

La distinción sujeto–objeto pierde solidez.

**Estructura ontológica:**

Experiencia sin centro fijo.

**Radicalidad:**

Alta.

La identidad del sujeto comienza a disolverse.

---

**NIVEL IV**

**Radicalidad muy alta: Reversión ontológica**

En este nivel, el método ya no se apoya en ningún fenómeno particular.

Se afirma directamente:

- Todo es manifestación de Bhairava.
- No hay pureza ni impureza.
- Placer y dolor son igualmente conciencia.

Aquí no se trabaja sobre fenómenos.

Se trabaja sobre la **creencia ontológica en la separación**.

**Estructura ontológica:**

No hay mundo frente a conciencia.

El mundo es vibración de conciencia.

**Radicalidad:**

Muy alta.

La metafísica dual queda explícitamente negada.

---

**NIVEL V**

**Radicalidad absoluta: Colapso de toda estructura ontológica**

Estos métodos corresponden al **śāmbhava upāya puro** y al **anupāya**.

No hay técnica.  
No hay proceso.  
No hay objeto.

Simplemente:

- Reconocimiento inmediato.
- Permanencia sin soporte.
- Conciencia consciente de sí misma.

Aquí no se produce una experiencia especial.

Se produce el colapso de la necesidad de experiencia.

### **Estructura ontológica:**

No hay sujeto.  
No hay objeto.  
No hay transición.  
Sólo conciencia auto-luminosa.

### **Radicalidad:**

Total.

Este nivel no transforma la experiencia.  
Transforma la estructura misma de lo real.

---

### **Esquema sintético**

<b>Nivel</b>	<b>Tipo de método</b>	<b>Relación con la dualidad</b>	<b>Radicalidad</b>
I	Concentración sensorial	Dualidad intacta	Baja
II	Intervalos (madhya)	Dualidad interrumpida	Media
III	Disolución de vikalpa	Dualidad debilitada	Alta
IV	Afirmación no-dual	Dualidad negada	Muy alta
V	Reconocimiento directo	Dualidad inexistente	Absoluta

---

### **Observación crucial**

Lo extraordinario del *Vijñānabhairava* es que:

- No obliga a comenzar en Nivel I.
- No impone progresión lineal.
- Un practicante maduro puede entrar directamente en Nivel IV o V.

Pero psicológicamente,  
la mayoría de los aspirantes comienzan en I o II.

---

### **Punto filosófico decisivo**

La radicalidad ontológica no depende del fenómeno utilizado,  
sino de:

- la profundidad del reconocimiento,
- la ausencia de apropiación,
- la disolución del centro egoico.

Incluso una técnica de Nivel I puede volverse Nivel V si el reconocimiento es completo.

---

### **Conclusión**

Las 112 dhāraṇās no son simplemente técnicas variadas.

Son:

- Un mapa completo de transición
- Desde ontología dual
- Hasta ontología no-dual absoluta

El texto no es un manual de meditación.

Es un tratado sobre la desestructuración progresiva del mundo tal como lo cree el yo.

