

Gueshe Rabten
Más Allá de la Muerte





Gueshe Rabten

Más Allá de la Muerte

*Traducido del alemán
por Dr. Rosa F. Martínez Cruzado*

*La versión en alemán fue traducida del tibetano
por Dipl.Ing. Helmut Gassner*

*trabajada y editada
por los discípulos de Gueshe Rabten
bajo la dirección de
Tendsin Gonsar Tulku*

Le Mont-Pèlerin, Suiza
2014

El motivo de la página 2 representa un nudo infinito. Este símbolo fue realizado por los monjes tibetanos del monasterio Gaden Shartse, ubicado en el sur de la India, a base de esparcir arena.

El nudo infinito es uno de ocho símbolos del budismo tibetano que anuncian felicidad. A ellos pertenecen también la sombrilla, los peces dorados, el jarrón del tesoro, la flor de loto, el estandarte del triunfo, la rueda del Dharma y la concha del Dharma. El nudo infinito simboliza, i.a., la existencia interdependiente de todos los objetos y la infinita sabiduría del Buda.

La técnica de crear imágenes a base de esparcir arena pertenece a las artes tradicionales del budismo tibetano. Fue recomendada por el Buda en los tantras grandes para la confección de mandalas, y hasta el día de hoy se conserva en los grandes monasterios del Tibet.

©Edition Rabten

Le Mont-Pèlerin, Suiza

alemán: 12002

español: 12014

Tabla de contenido

Prólogo del Editor de la versión en español	7
Prólogo de la edición en español	8
Prólogo	9
Nuestra situación presente	11
Causa y efecto	12
Karman – Causa de la felicidad y el sufrimiento	15
El poder de las delusiones	16
Cómo surgen las delusiones	18
1. La semilla	18
2. El objeto	19
3. El hablar delusionado	21
4. Lecturas inapropiadas	11
5. El acostumbrarse	21
6. Ruminar sobre objetos inapropiados	21
Cómo se reducen las delusiones	22
El ciclo de la existencia	23
La naturaleza del cuerpo y de la mente	32
¿Qué es el yo?	35
Una vida sana – La mejor preparación para la muerte	36
El proceso de morir y la experiencia de la muerte	38
El elemento primigenio de la solidez se desintegra	39
Consejos sobre la atención al moribundo	39
El elemento primigenio de la humedad se desintegra	41
El elemento primigenio del calor se desintegra	43
El elemento primigenio del viento se desintegra	44
Experiencias después de dejar de respirar	46
El estado intermedio – Bardo	49
El renacimiento	51
Consejos para los casos de depresión	57
Preguntas y respuestas	60
Glosario	72



Prólogo del editor de la versión en español

Esta ahora presente destacada traducción de un precioso texto del grande filósofo y mestre tibetano Gueshe Tandim Rabten se había quedada hasta ahora reservada a algunas pocas personas; mi intento ahora es el de cambiar tal circunstancia:

Esta traducción al español tiene por objecto hacer accesible el texto a todos aquellos de habla española que por ello puedan interesarse. Es llevado por este anhelo que así lo publico ahora en la internet.

A la Catedrática Sra. Dra. Rosa F. Martínez Cruzado en primer lugar y sobre todo le quedo agradecido por esta excelente traducción, como también a todos que en esto la han respaldado. Mis agradecimientos también a Don Federico Drasal por sus útiles indicaciones y advertencias; y finalmente y sobre todo a Don Dipl.Oec. Flavio C. Ribas mi agradecimiento por la detallada y cuidadosa redacción final de este valioso texto, por la traducción de mis distintas modificaciones y añadiduras que he realizado no en el texto mismo, sino y solo en el glosario, como también por la detallada discusión de tales modificaciones en el glosario, las cuales me han preservado de posibles errores enfadosos.

Dr. Wilhelm K. Essler
Catedrático Emeritus
Universidad Johann Wolfgang Goethe
Frankfurt am Main

Prólogo a la edición en español

Durante una temporada que compartí con la familia Essler en Günzburg, Alemania, descubrí las obras del monje budista Rabten. Inmediatamente quedé inspirada y cautivada por la claridad y sencillez con las que el autor expone la filosofía budista del Tíbet. La intención de contribuir a hacer este valioso pensamiento accesible al mundo hispanoparlante, para contribuir humildemente con el bienestar y la felicidad de todos los seres humanos, me motivó a traducir con la mayor fidelidad y elegancia posible el mensaje sencillo y a la vez profundo de esta obra sobre nuestra existencia.

Espero que la lectura ponderada de esta pequeña y significativa obra contribuya a la reflexión de nuestra vida, a fin no sólo de darle un mayor sentido, sino también de hacerle posible una vida más sosegada y feliz para el lector y para todos aquellos con los que comparte su vida.

Aprovecho la ocasión para dejar constancia de mi profundo agradecimiento al Dr. Wilhelm K. Essler, mi antiguo consejero de tesis doctoral, y a su esposa, Uta, quienes amorosamente me acogieron en su hogar, a la Dra. Dorit Fiala, amiga y mentora, por su paciencia y consejos al leer el texto original y estudiar críticamente la traducción, y a la Dra. Sara Gavrell, amiga y colega, por su revisión minuciosa del escrito en español.

Le agradezco también a Dipl.Ing. Helmut Gassner, a Federico Drasal y a Edición Rabten su apoyo y acogida. Y para todos los lectores a quienes van dirigidas estas lecciones, espero que encuentren algunas respuestas a las preguntas perennes sobre la vida.

Rosa F. Martínez Cruzado, Ph.D.

Catedrática

Universidad de Puerto Rico

Recinto Universitario de Mayagüez

Prólogo

Nuestro apreciado maestro, el honorable Gueshe Rabten Rinpoche, ha abierto, como apenas otro maestro tibetano, la puerta del *Dharma*, de las enseñanzas del Buda, al Occidente. Es debido a su habilidad especial de comunicar los puntos centrales del budismo de manera clara y fácil de entender, que sus enseñanzas son tan valiosas para todos los que estudian y desean practicar el budismo.

Este libro es particularmente significativo; porque describe la situación fundamental de nuestra existencia cíclica. La muerte, el Bardo – el estado intermedio– y el renacimiento son las etapas del proceso real que, mientras no lo podamos controlar, nos lleva de una vida de sufrimiento a la próxima. Pero si este proceso se logra controlar y transformar, entonces es posible alcanzar los tres aspectos, esto es, los tres *kāyas* del Buda, para el bien de todos los seres. Por lo tanto, es una práctica decisiva del budismo, tanto el conocer la naturaleza de estos procesos, como también el estar bien informado sobre los métodos con los que estos procesos se pueden transformar. De esta manera también se corrigen muchas ideas equivocadas respecto a nuestro modo fundamental de existencia.

Puede ser que en el presente los seres vivientes dentro del ciclo de existencia se diferencien por sus características superficiales y sus tipos de vida; sin embargo, todos están sujetos al mismo destino, a saber, el destino de la muerte, el Bardo y el renacer. No podemos ni evitar estas experiencias ni dirigir las según nuestro deseo individual. Por eso, en lugar de permanecer ignorantes y desatentos, en lugar de dedicar la vida sólo a los acontecimientos presentes, conviene tomar conciencia de la propia situación fundamental. De lo contrario, puede ser que uno se enrede en muchas consecuencias indeseables, similar a un viajante al que se le olvida, en una breve escala intermedia, que pronto ha de continuar su viaje.

Estoy seguro que estas enseñanzas, sacadas de la sabiduría profunda y amplia del maestro Gueshe Rabten, les aclararán y alegrarán la mente a innumerables personas que buscan respuestas.

Gonsar Tulku

Le Mont-Pèlerin, marzo de 2002



MÁS ALLÁ DE LA MUERTE

Gueshe Rabten

Nuestra situación presente

Los saludo con un tashi deleg cordial.

En primer lugar, quiero dedicarle unas pocas palabras a la religión, al Dharma. Como ustedes saben, soy un monje budista, un gueshe budista. Sobre lo que quisiera hablar no es, sin embargo, sobre una religión en específico. Más bien voy a aclarar los medios que le permiten a cada ser humano vencer el sufrimiento y alcanzar la añorada alegría y felicidad. Por esta razón, creo que las siguientes explicaciones van a ser de beneficio práctico para todos nosotros, suponiendo que yo logre presentarlas clara e inteligiblemente, y que ustedes estén atentos, para que luego puedan reflexionar sobre estas explicaciones.

Esta presentación no corresponde a una lección usual. En una presentación usual ustedes han cumplido con su tarea si han escuchado.

Sin embargo, quisiera dejar claro que las siguientes explicaciones son para meditarlas. No deben darse por satisfechos con meramente escuchar, sino que deben dejar que las palabras les resuenen en su cabeza. Sólo así es que esta presentación nos puede ser de provecho incluso a largo plazo; sólo así nos hará posible alcanzar la felicidad duradera.

Si reflexionamos sobre las explicaciones, no sólo nos serán provechosas a largo plazo. Con una buena reflexión, los medios o instrumentos que se explicarán a continuación los ayudarán fácilmente, ya desde ahora, a encontrar un modo de vida más relajado y alegre.

En primer lugar, es importante que tengamos clara nuestra situación presente. Como humanos, somos capaces de tener diferentes experiencias y de seguir distintos razonamientos. Para ello, somos capaces de pensar claramente y de traer cualquier cosa ante la conciencia. Sin embargo, si uno no piensa más profundamente sobre sí mismo, ni en el día de hoy, ni en el de mañana, ni en todo el mes y, en fin, tampoco en todo el año, no aparecerán ningunos grandes conocimientos. Pero si

uno se esfuerza por emplear la propia capacidad de pensar, hay una infinidad de cosas para entender, una infinidad de situaciones para valorar correctamente.

Si, por un lado, reflexionamos con detenimiento sobre nosotros, sobre nuestros deseos y los pensamientos que continuamente nos ocupan, y si por otro lado observamos lo que de hecho experimentamos en nuestra vida cotidiana, entonces nos daremos cuenta que estos dos lados no concuerdan entre sí. Lo que incesantemente deseamos y lo que también los demás continuamente esperan, es la felicidad. Queremos tener felicidad mental y física, y pasar un rato agradable y ameno. Queremos estar sosegados y tranquilos; dicho brevemente, queremos experimentar el mayor bienestar posible en un estado agradable, tanto mental como físico.

Eso es lo que deseamos y hacia eso dirigimos nuestros esfuerzos. Todos lo sabemos por experiencia propia. En contraste, la realidad o nuestras experiencias verdaderas son otras. Experimentamos sufrimiento físico y también mental, y nos esforzamos continuamente por controlar estos sufrimientos. Apenas logramos superar alguno de estos sufrimientos, ya aparece la próxima dificultad, ya se nos presenta la siguiente tribulación. Ocurre similar a las olas a orillas del mar: En cuanto se ha retirado una ola y nos parece que ya ha pasado, rompe la próxima. De manera parecida se nos presentan ininterrumpidamente sufrimientos y tribulaciones.

Causa y efecto

Si no se reflexiona más a fondo, uno simplemente siente: Sí, me va mal, ahora estoy enfermo, ahora me hace falta esto o aquello. No comprende estas relaciones más profundamente. Sin embargo, si analiza con más detenimiento la naturaleza de estas dificultades que siempre vuelven a presentarse, entonces puede darse cuenta de que se trata de fenómenos pasajeros. También verá que estas tribulaciones son de naturaleza cambiante. Yendo más allá, entenderá que, como fenómenos cambiantes, tienen que ser resultados que han surgido de unas causas específicas. Lo que es un efecto descansa necesariamente en una causa. No hay ningún efecto que surja de sí mismo y que no tenga una causa.

Lo mismo sucede con los fenómenos externos, sean sólo árboles, flores, gramíneas u otra cosa. Todo crece debido a sus causas. Si la semilla, el suelo, la humedad y el calor coinciden en la proporción adecuada,

entonces surge el efecto correspondiente, entonces brota el árbol, la flor, la grama y así sucesivamente. Exactamente igual sucede también con los fenómenos internos, con los sufrimientos y las tribulaciones que los seres humanos experimentamos.

Como el sufrimiento y la tribulación son experiencias internas, una experiencia del cuerpo y de la mente, es de suponer que las causas de estas experiencias hayan de buscarse igualmente dentro de uno mismo. Es fácilmente entendible que no se trata meramente de aquellas causas externas, como las requieren los árboles, las flores o las gramíneas.

En este momento quisiera dejar algo claro: Voy a hablar sobre muchas cosas y supongo que ustedes no siempre van a tener la impresión de que todo se comporte exactamente así como yo lo explique. Sin embargo, lo mejor es que durante mis explicaciones ustedes reflexionen si lo dicho es útil, si lo perciben como se ha descrito. Aplíquense aquellos puntos que les parezcan provechosos. Pero no tienen que romperse la cabeza en cuanto a aquellas cosas que les luzcan menos provechosas; simplemente déjenlas de lado.

Si van a una tienda, van a encontrar allí un sinfín de cosas que podrían comprarse. Muchos productos les saltan a la vista, como prendas de vestir, que les agradan y les quedan bien. Sin embargo, encuentran muchísimas más cosas que no les quedan bien o no les gustan. A una tienda así no se entra con la intención de comprarse lo más posible de lo que allí se encuentre. Más bien, se entra para adquirir lo que a uno le guste y le quede bien. En esta lección sucede algo parecido.

Cuando nos acosan sufrimientos mentales o físicos, frecuentemente tenemos la impresión de que esto viene de esto o de aquello. Buscamos condiciones externas a las que entonces les atribuimos la responsabilidad de nuestras experiencias dolorosas. La mayor parte de ustedes seguramente ya habrá oído que los efectos que experimentamos y las dificultades que nos sobrevienen dependen de causas y condiciones. Lo que comprendemos por ello son las condiciones externas de estas experiencias. Pero, en cambio, lo que no nos queda claro, son las causas verdaderas de las que resultan nuestras experiencias negativas y desagradables.

Incluso el crecimiento de granos requiere causas y condiciones. Por condiciones me refiero al suelo y a la humedad, al calor y al trabajo del campesino etcétera. Pero la causa verdadera de la espiga es el grano que fue sembrado en la tierra.

Cuando sufrimos, cuando tenemos dificultades, rápidamente pensamos que este o aquel factor externo tiene la culpa. Pero al hacer eso,

captamos sólo las condiciones externas que suscitan estas dificultades. Sin embargo, las verdaderas causas de este sufrimiento se encuentran dentro de uno mismo. Son causas internas, causas en el propio cuerpo y en la propia mente, que desde un principio hacen posible que se sufra.

En cuanto a estas causas verdaderas, se trata de acciones previas de la misma persona que experimenta las dificultades. Se trata de actividades mentales, verbales o físicas que esta persona mantuvo, ya sea en esta vida o en otra anterior. Por lo tanto, las causas reales de nuestras experiencias no son sino las acciones de la mente, del hablar o del cuerpo que hemos llevado a cabo en un momento anterior. Sólo cuando estas causas internas y condiciones externas se juntan, se cumplen los requisitos para experimentar lo desagradable.

En el fondo, no nos deseamos otra cosa que la felicidad y lo agradable. Sin embargo, la mayor parte de nuestras acciones sientan el fundamento para lo contrario. De esta manera las causas, que nosotros mismos traemos, se oponen diametralmente a nuestros deseos. Conforme a esto, no experimentamos lo que nos esperamos. En lugar de la añorada existencia grata, vivimos una existencia repleta de tribulaciones.

Es sumamente importante que se tome conciencia de este hecho. Sólo entonces, en una situación difícil, uno sabrá que, en el pasado, precisamente acumuló muchas acciones que conducen al sufrimiento. Reconocerá que ahora experimenta los efectos de sus propias acciones. Pero sobre todo llegará a la conclusión de que tiene que escoger entre dos opciones mutuamente excluyentes: o dejar de acumular estas causas negativas o, por el contrario, conformarse con las experiencias de sufrimiento por las que uno mismo es responsable. Tal conocimiento, tal disposición, trae consigo una tranquilidad mental considerablemente mayor. Entonces las propias dificultades ya no nos dominarán tanto.

Si uno, en situaciones difíciles, no es consciente de estos hechos, entonces se lamentará: „Me va tan mal, y esto o aquello tiene la culpa.“; cualquiera que sea la condición externa que haya contribuido a una dificultad, se molestará con ella. Intentará defenderse por todos los medios, por inútiles que sean, y de esta manera simplemente desencadenará más y más turbulencias. Se ocasiona a sí mismo aún más malestar del que el sufrimiento de por sí le causaría.

Por ejemplo, si uno se ha lastimado en el trabajo y es responsable de la lesión, se queda tranquilo y no se enojará con nadie. En todo caso, buscará un médico. Pero si fue otra persona la que le causó esa misma lesión, uno se encoleriza y enoja. Con este ejemplo se deja claro que el reconocimiento de que uno es responsable por su propio sufrimiento

lleva a la tranquilidad y a poder soportar con paciencia el dolor. Ya no habrá ninguna intranquilidad interna adicional.

Karma – Causa de la felicidad y el sufrimiento

Sin embargo, ¿cómo es que acumulamos causas negativas que luego nos deparan sufrimiento? En el Dharma se habla, en este contexto, del *karma*. Esta palabra „karma“ viene del sánscrito y no significa otra cosa que acción. Con esto se quiere decir que las acciones de la propia mente, del propio hablar y del propio cuerpo son las causas de la propia felicidad y del propio sufrimiento. Cuando se habla del karma, no se ha de entender otra cosa que las acciones de la mente, del hablar y del cuerpo. Si estas acciones son correctas e intachables, entonces son causas de experiencias de felicidad y bienestar. Pero en cambio, si las acciones son incorrectas, acarrearán experiencias dolorosas. Por ejemplo, cuando alguien conduce un vehículo correctamente, no exhibe consecuencias negativas. Pero si el conductor comete errores, entonces esto trae consigo problemas serios.

Es incierto exactamente cuándo es que uno ha llevado a cabo las acciones que luego han suscitado, en algún momento en particular, un resultado. Eso no se puede determinar así tan fácilmente. El hecho es que las propias acciones no corresponden a los propios deseos en el sentido de que uno desea felicidad, pero lleva a cabo acciones que acarrearán sufrimiento. Tenemos la tendencia de hacer acciones físicas incorrectas. Igualmente nos resulta fácil usar incorrectamente nuestra facultad de hablar como también ir tras acciones mentales negativas.

Independientemente de la acción que sea, ya sea corporal, verbal o mental, siempre deja cierto potencial residual en la propia mente. Y este potencial perdura, aún cuando la acción concluyó hace tiempo. Se puede comparar con el siguiente ejemplo: Si alguien es mordido por una serpiente venenosa, entonces la acción de la mordida concluye en unos pocos segundos, y la serpiente se retira del lugar. Sin embargo, la acción de la mordida deja un efecto en el cuerpo de esa persona, a saber, el veneno.

Hemos llevado a cabo acciones negativas en exceso. Estas acciones ya concluyeron. Pero todas ellas han impreso en nosotros cierto potencial o, dicho más exactamente, una capacidad de producir un resultado. Y este potencial continúa existiendo; el continuo de este potencial no se interrumpe. Está unido a nuestro propio continuo y, en las condiciones

externas apropiadas, este potencial alcanza su madurez de manera dolorosa. Por lo tanto, si las condiciones externas y los potenciales negativos internos coinciden en la configuración correcta, entonces eso causa la experiencia de las dificultades y del sufrimiento. Es imposible experimentar sufrimiento sin llevar dentro de sí tales causas negativas.

Si uno no ve esto con claridad, fácilmente llega a pensar: „Me va tan mal y no hay absolutamente ninguna razón, por la que me deba ir tan mal precisamente a mí.“. Ciertamente es posible que hayamos oído de la ley de causa y efecto, pero creer que esta ley no nos aplique. Sin embargo, el que a alguien le vaya mal no es una prueba contundente de que la ley de causa y efecto no exista. Todo lo contrario, es una señal inequívoca de que esta ley existe. Nuestras tribulaciones y dificultades son resultado de causas específicas. Si este no fuese el caso, entonces todos los seres humanos tendrían que tener las mismas experiencias y experimentar el mismo sufrimiento. El que cada persona individual tenga diferentes experiencias agradables y desagradables es un indicio claro de que estas experiencias descansan sobre ciertas causas, de que son el resultado de las causas correspondientes.

Nadie quiere llevar a cabo acciones mentales, verbales y físicas incorrectas. No se tiene ningún deseo especial de hacer lo incorrecto, y, sin embargo, casi sin fuerza sobre sí mismo, uno está continuamente ocupado con hacer acciones malsanas.

Por ende, uno tiene que ponderar: Uno ciertamente no tiene ningún deseo de actuar incorrectamente y, sin embargo, parece que, casi a pesar de la propia voluntad, siempre algo sale mal. De nuevo, conviene entender que también la capacidad de actuar correctamente depende de ciertas causas. La acción correcta resulta de determinadas causas; y igualmente la acción incorrecta, también esta resulta de causas determinadas. El que las acciones malsanas normalmente salgan bien, mientras que siempre parezca que algo sale mal a pesar de los esfuerzos sanos, tiene igualmente causas específicas.

El poder de las delusiones

En nuestra mente varios factores están activos. Uno de ellos, que es negativo de fondo, es la ignorancia. Como consecuencia suya es que surgen en nuestra mente factores como la codicia, el odio, los celos, la avaricia o el orgullo. Con mucha frecuencia, estos factores están activos en nosotros, y activos con tanta vehemencia como agua que hierve a

borbotones. Precisamente son estos factores la causa de que la mayoría de nuestras acciones vaya en una dirección negativa o malsana.

Con estas reflexiones, se puede llegar a la conclusión de que la situación de uno es pésima. Y es así. No obstante, no es algo que no se pueda cambiar. Con toda seguridad se puede mejorar. El sufrimiento que uno padece se puede eliminar al ponerle fin a sus causas. Estas causas son nuestras acciones negativas. Se les puede dar fin al debilitar aquellos factores de la mente que suscitan estas acciones negativas. Si uno, poco a poco y paso a paso, se esfuerza por reducir estos factores mentales negativos, por debilitar su eficacia, entonces esta situación dolorosa se puede aliviar rápidamente.

Por ejemplo, si uno está furibundo por la mañana, se puede observar lo que esa furia arma dentro de uno. Uno mismo puede observar si los propios pensamientos, bajo la influencia de la ira, se vuelven mejores o peores. Con facilidad reconocerá que se trata de pensamientos negativos y peores. Estos pensamientos negativos son acciones mentales malsanas.

Movido por estos pensamientos, uno realiza, como resultado, acciones verbales; uno dice esto o aquello. Igualmente se pueden juzgar estas palabras llenas de ira: Hacen un uso malsano del lenguaje. Y si, bajo la influencia de esta ira, además lleva a cabo acciones físicas, asimismo reconocerá el gran daño que ocasionan. De este modo, se da cuenta fácilmente de la manera en la que tales factores mentales negativos repercuten en las propias acciones.

Otro ejemplo: Si por la mañana están tranquilos y satisfechos, si la mente está clara y apacible, entonces este estado de ánimo se destruye cuando surge la codicia. Ustedes pueden reconocer cómo esta codicia les roba la tranquilidad mental. Su mente se entristece, como si estuviera llena de fango. Conforme a ello resultan también las acciones verbales y físicas, que siguen bajo la influencia de la codicia.

Si un charco se deja tranquilo por largo rato, su agua se vuelve clara y transparente. Pero tan pronto se agite con un palo, el agua se enturbia. Es similar con la propia mente: Si en ella no hay delusiones, la mente está clara y transparente. En cambio, si aparecen delusiones como la codicia, el odio y demás, entonces la mente se inquieta y enturbia.

Uno puede reconocer lo mucho que las delusiones enturbian la propia mente si se interesa por ello, si reflexiona sobre ello y observa su propia mente. Es difícil notarlo claramente sin análisis. Si aparece la codicia, surge en uno el deseo fuerte de poseer algo. Este deseo nos impi-

de percibir el cambio de la propia mente. Sin embargo, si se interesa por el efecto de las delusiones en la mente, uno puede comprobar sin mucho esfuerzo cómo la mente se vuelve confusa e inquieta.

Para lograr una mente tranquila y sosegada, es sumamente importante esforzarse por debilitar y eliminar todas las delusiones sin excepción. Pero sobre todo es necesario emprender el esfuerzo en contra de aquellas delusiones que pertenecen al odio.

El intento por debilitar las propias delusiones se parece a la reparación de las filtraciones en el techo de una casa. Si agua de lluvia se cuela continuamente por el techo de su casa, la manera más eficaz de solucionar el problema es impermeabilizar el techo. Igualmente eficaces son los esfuerzos por debilitar las propias delusiones. Son tan eficientes como la impermeabilización del techo de la casa. Estos esfuerzos contrarrestan las acciones malsanas de raíz, especialmente porque las delusiones son la verdadera causa de las acciones negativas. Por esta razón, es necesario conocer las condiciones que llevan a que tales delusiones se presenten. Sólo con un entendimiento de este tipo, puede uno comenzar a reducir estas condiciones y así disminuir también la aparición de las delusiones.

Cómo surgen las delusiones

Se suele hablar de seis condiciones que son las causas principales para que surjan delusiones. Las voy a describir una a una.

1. La semilla

La causa principal para la aparición de delusiones es su semilla. En el pasado, en nuestra mente había continuamente delusiones activas. De esta manera se fijó la semilla o el potencial de estas delusiones tenazmente en el continuo de nuestra mente. Tan pronto se añaden las condiciones requeridas, espontáneamente surgen estas delusiones.

Es parecido a una enfermedad que no se ha sanado del todo. En este caso puede suceder, que la enfermedad vuelva a surgir tan pronto uno tome ciertos alimentos. La causa real es la enfermedad no del todo curada, que todavía duerme dentro de uno. Bajo ciertas condiciones externas sale de nuevo a flote.

2. El objeto

Una segunda condición que suscita las delusiones es el objeto de estas delusiones. Las delusiones son factores mentales, esto es, son mente y en esa medida requieren de un objeto específico. Si no hay objeto presente, ellas no pueden surgir. Por ende, el objeto de estas delusiones es la segunda condición que contribuye a que aparezcan.

Supongamos que usted observa una flor: Este estado mental, esta percepción ocurre únicamente porque el ojo, o mejor, la conciencia de la vista, entra en contacto con el objeto. Si el objeto, en este caso la flor, desde un principio no estuviera disponible, no podría ocurrir esta percepción.

La semilla de las propias delusiones radica en uno mismo. Ahora, si esta semilla y el objeto externo se encuentran, puede aparecer la delusión correspondiente. De faltar uno de ambos factores, ya fuese el objeto o la semilla, esta delusión no surgiría.

Cuando uno ha logrado una mente estable por medio de la meditación, puede debilitar considerablemente la semilla de las delusiones. En este caso, ya ni siquiera surgirá una delusión al entrar en contacto con los objetos de las delusiones. Pero mientras no haya alcanzado estas facultades, es preferible evitar las delusiones al mantener la mente alejada de los objetos que las suscitan.

Por eso, en las escrituras se recalca que al principio es sumamente difícil controlar las delusiones cuando uno continuamente entra en contacto con diferentes objetos. Por eso, mantenerse alejado de los objetos de las delusiones es, al principio, lo más sencillo; de hecho, al principio es casi la única manera de minimizarlos.

De ahí que uno oye una y otra vez, que gente decidida se retira en alguna parte a una ermita, para seriamente combatir las delusiones. Se alejan vastamente de los objetos que suscitan las delusiones. En cambio, lo que nosotros normalmente hacemos es exactamente lo contrario: Nos ponemos en las cercanías de los objetos que causan las delusiones; y los objetos que propiamente servirían como remedios contra las delusiones, como por ejemplo el Dharma, los mantenemos a la mayor distancia posible.

Eso lo pueden comprender fácilmente de su propia experiencia. Supongamos que cierto objeto suscita en usted delusiones fuertes: Después de unos días en los que ha estado separado de este objeto, usted habrá olvidado un poco esa situación. Las delusiones, tan concretas al principio, han desaparecido.

Todos nosotros deseamos tener experiencias agradables. Pero para eso es imprescindible reducir las propias delusiones. Ya se describió brevemente cómo uno hace eso. Si usted se esfuerza de esta manera, por su cuenta, podrá comprobar fácilmente, cuáles delusiones se presentan a la propia mente. Por eso uno tiene que tener claro, por una parte, cuáles objetos suscitan las delusiones; y por otra parte vale tomar la firme decisión de ser cauteloso con respecto a estos objetos.

3. El hablar delusionado

Otra condición que fortalece las delusiones es el hablar delusionado. Uno se reúne con otra gente y discute bajo la influencia de las delusiones. Habla sobre cosas que recíprocamente van aumentando las delusiones. También de esa manera se fortalecen las delusiones en las personas participantes. Sin lugar a dudas, tenemos que encontrarnos con otros y conversar con ellos; tenemos que hablar sobre ciertas cosas. Al hacer esto, es importante mantenerse atento y no caer bajo la influencia de las delusiones. Las conversaciones no deben estar motivadas por las delusiones, porque tan pronto ocurra esto, las propias delusiones se fortalecen considerablemente. Si uno logra eludir las conversaciones que parecen estar bajo el efecto de delusiones, entonces logra evitar otra condición que alimenta las delusiones.

En caso, por ejemplo, de una enfermedad, ustedes buscarán a un médico. El médico le ordenará guardar cierta dieta. Le dirá lo que debe comer y la medicina que debe ingerir. El seguir las instrucciones del médico es para el propio provecho personal suyo; es únicamente para su propio beneficio.

En este contexto, quisiera narrarles una pequeña historia que aconteció en el pasado cercano en Tíbet. En las inmediaciones de Lhasa queda una pequeña ciudad en la que vivían ambos hombres de esta historia. Uno de ellos bebía muchísimo alcohol. El otro, por el contrario, se consideraba una persona que jamás hubiera bebido alcohol. Un día, el bebedor vino a parar a una ermita en la que mucha gente estaba en meditación. Se trataba de un lugar muy famoso, en el que también había meditado el discípulo de Atisha. El abstemio, por su parte, fue a Lhasa, a la capital, donde naturalmente circulaba mucha gente. El primero les pidió a los maestros presentes en la ermita que lo instruyeran. Ellos le aconsejaron que desistiera del alcohol, haciéndolo consciente de las desventajas de los placeres del alcohol. El segundo se divirtió en la capital con las muchas personas a su alrededor. Después de un tiempo, estaba apegado al alcohol y, cuando ambos regresaron a su pequeña ciudad,

el anterior anti-alcohólico se había vuelto bebedor y el anterior bebedor era, mientras tanto, abstemio. Se habían intercambiado los papeles.

Este ejemplo debe aclarar lo mucho que el ambiente puede contribuir a fortalecer las propias delusiones. Si uno, por ejemplo, se encuentra en una ciudad grande o en algún lugar donde hay mucha gente, entonces hará lo que la gente hace y con ello alimentará más fácilmente las diferentes delusiones.

En cuanto al alcohol, quisiera indicar también, que sin duda muchas veces puede contribuir a calmar a uno. De igual manera, seguramente conocen sus muchos efectos negativos. Pero, con respecto al alcohol mismo, el que yo haya tomado precisamente este ejemplo para ilustrar mis explicaciones no tiene ningún significado ulterior.

Por consiguiente, uno mismo ha de ponderar lo siguiente: Uno desea tener buenas cualidades y superar sus debilidades. No obstante, para alcanzar estas metas, tiene que actuar de conformidad a ellas. Ya debe haber quedado claro, cómo ha de actuar.

4. Lecturas inapropiadas

Leer libros inapropiados es una condición adicional para que germinen delusiones. Se pueden conseguir muchos libros. Unos ayudan a desarrollar cualidades sanas. Otros contribuyen a nutrir las propias delusiones. Si uno escoge, una y otra vez, los libros que aumentan las delusiones, tendrá los resultados correspondientes. Uno siempre debe leer textos de contenido sano y que apaciguan las delusiones. De todas formas, uno puede leer otros escritos que despierten delusiones; pero debe apercebirse de que tales lecturas a la larga pueden promover las propias delusiones.

5. El acostumbrarse

Un factor que también fortalece las delusiones es el acostumbrarse. Mientras más frecuentemente se despierten las delusiones, más se acostumbra uno a ellas. Entonces surgen con mucha mayor facilidad. Si uno es consciente de esto, entonces también puede protegerse de este factor.

6. Rumiar sobre objetos inapropiados

Las delusiones también aumentan, cuando uno continuamente piensa sobre los objetos de las delusiones. Si en la mente surge la codicia con respecto a un objeto y luego en la casa uno reflexiona sobre ello –cuán bueno, cuán bonito y atractivo es este objeto– entonces estas

cavilaciones van a alimentar las delusiones. Lo mismo sucede cuando se enfurece con alguien. Si, en la casa, uno piensa de aquí para allá, cuán malvado es el tipo y cuánto daño le ha hecho, entonces eso contribuye mucho a aumentar las delusiones.

Cómo se reducen las delusiones

Si usted seriamente desea reducir sus delusiones, entonces debe ser consciente de las causas y condiciones que las fortalecen. Por ejemplo, si lee un libro y se da cuenta que el libro más bien promueve sus delusiones, entonces puede dejarlo de lado y tomar otro. Esa es una aplicación bien concreta de estas explicaciones. O si usted, de camino a una reunión, ya sospecha que este evento va a fortalecer sus delusiones, puede cambiar su destino e ir a otro lugar. Tales esfuerzos y tales acciones son una aplicación bien práctica para reducir las delusiones.

En general, distinguimos entre un comportamiento gentil otro grosero. Probablemente todos queremos contarnos entre las personas gentiles, nobles y bien educadas, entre las de apariencia agradable. Si uno desea pertenecer a los llamados caballeros o damas, es necesario seguir el debido comportamiento correcto y gentil. Uno tendrá que esforzarse por superar los propios errores y reducir las propias delusiones. Los medios más sencillos a nuestra disposición son esas prácticas sencillas, como las que acabo de describirles. Por eso, uno tiene que cambiar su mente y mejorarla. Si no hace eso y, a pesar de ello, desea tener una apariencia agradable, entonces podrá esperar mucho tiempo. Sin mejorar la mente, aunque sea sólo de alguna manera, puede ciertamente desear contarse entre los seres humanos agradables y buenos – pero esa meta jamás sobrevendrá.

Para nosotros es apenas posible poner en práctica todo lo que aquí se ha de explicar. Eso podría ser demasiado difícil y además simplemente demasiado de una vez. Sin embargo, si se esfuerza por practicar lo que esté dentro de sus posibilidades, entonces eso seguramente redundará en muy buenos resultados.

En este momento, debemos meditar un rato sobre los puntos recién mencionados. Probablemente todos ustedes sepan lo que se entiende por meditación. Para resumirlo brevemente: En realidad, meditar no significa otra cosa que pensar, o mejor, pensar correctamente. Lo que medita es la propia mente. Y se medita al reflexionar, al dirigir la capacidad de pensar de cierta manera.

Primero, uno tiene que tratar de estar tranquilo. Mientras el cuerpo y la mente estén inquietos, es apenas posible meditar. Mientras la mente se desborde como agua en ebullición, no se puede emplear para meditar. Por eso, en primer lugar, uno tiene que tratar de relajar el cuerpo y de apaciguar la mente, a fin de que se ponga tan clara como el agua cristalina.

Después de que la mente esté tranquila y clara, pueden llevar a cabo sus meditaciones, como, por ejemplo, *ānāpānasmṛti*, o pueden hacer diferentes reflexiones. Como se ha dicho, uno tiene que hacerlo con una mente clara y tranquila, con una mente que haya sosegado previamente. Entonces, cuando esté clara y tranquila, uno piensa, por ejemplo, sobre las explicaciones hechas hasta ahora. Reflexiona, si lo dicho tiene fundamento o no. Si está fundamentado, se lo aplica a si mismo. Esa es la meditación llamada "analítica meditación" o "investigativa meditación". No se debe pensar que tales reflexiones no sean meditación.

El ciclo de la existencia

A diferentes personas les pasan por la cabeza los pensamientos más diversos. Así, muchos opinan que da lo mismo lo que uno haga. Piensan que es totalmente inconsecuente si surgen delusiones en su mente o no.

Si fuésemos inmortales o si simplemente desapareciéramos después de la muerte, similar a como una pluma se quema por el fuego, entonces quizás darían igual las acciones que uno haga. Sin embargo, ninguno de los dos casos es acertado. Todos somos seres cuya vida termina en algún momento. No obstante, todos los seres siguen existiendo después de la muerte. Nosotros no desaparecemos simplemente de la pantalla, no nos disolvemos, sino que somos un continuo que va más allá de la muerte.

Si ahora le va mal, este sufrimiento tiene que experimentarlo uno mismo. Igual será también en el futuro. Por esta razón, le corresponde a uno tomar las precauciones para evitar sufrimiento futuro. En el pasado era bien parecido: Si hace dos años sufría, el que llevaba el sufrimiento no era otro que uno mismo. Si le iba mal hace un año, entonces también era sólo uno mismo el que tenía que experimentar ese sufrimiento.

Una de las delusiones más fuertes del ser humano es el orgullo. El orgullo trae consigo muchas delusiones adicionales. Propiamente hablando, el orgullo pertenece a la categoría de las delusiones relaciona-

das a la codicia. Si el orgullo aparece en nuestra mente, entonces aumenta la propia codicia. Más allá de eso germinan, como consecuencia del orgullo, también más ira y odio.

Seguramente lo conocen también por experiencia propia. Gente muy presumida y engreída se enfurece enseguida, cuando algo parece contrariarla. En cambio, una persona humilde, una persona con la mente tranquila y en paz no se enfurecería tan fácilmente, si algo le cerrara el paso.

Una persona orgullosa y arrogante apenas puede tolerar que otra la supere. Por eso son la rivalidad y los celos otras delusiones que el orgullo trae consigo.

A veces, si se tiene que emprender cierta tarea, el orgullo puede ser útil; y ciertamente entonces si uno, gracias al orgullo, encuentra en poco tiempo cierta seguridad. Entonces uno tiene la sensación: Sí, eso lo puedo lograr, eso lo puedo emprender. Pero a largo plazo el orgullo es dañino y trae consecuencias negativas. Por eso es importante aprender medios con los cuales se pueda aminorar la presunción o la arrogancia.

El mejor remedio contra el orgullo es reflexionar sobre la inseguridad del propio tipo de ser dentro del ciclo de existencia. Al hacer esto, uno debe ser consciente de que no puede fiarse de las cosas del ciclo de existencia. Debe reconocer que en ese ciclo no hay nada con lo que se pueda contar, nada en lo que se pueda basar.

Puede ser que algunos de ustedes comprendan correctamente el término „ciclo de existencia“ („samsara“). Para muchos otros, este concepto quizás no esté claro. Por „ciclo de existencia“ no se denota algún país extraño, tampoco algo fuera de nosotros mismos y mucho menos alguna máquina.

Si el ciclo de existencia fuese cierto lugar o una cosa concreta, entonces sería fácil librarse de él. Simplemente podríamos todos abandonar ese lugar y así alcanzar la liberación del ciclo de existencia. Desafortunadamente, eso no es así.

Un aspecto del ciclo de existencia es que constantemente actuamos bajo la influencia de nuestras propias delusiones mentales, que sencillamente existimos bajo la influencia de las delusiones. Bajo el poder de las delusiones, nacemos al sufrimiento, sin intervención propia. Involuntariamente experimentamos la enfermedad, involuntariamente envejecemos e involuntariamente morimos, sólo para nacer de nuevo involuntariamente al sufrimiento. Este proceso continuo de nacer, enfermarse, envejecer y morir, todo involuntariamente, es lo que se llama „el ciclo de existencia“.

Por lo general, se dice del Occidente que es el mundo libre. Ahora, cuando se habla de este mundo libre, no se trata de la oposición directa a nuestra involuntaria existencia en el ciclo de existencia. No se debe confundir ambos niveles entre sí.

Si uno se observa a sí mismo, puede reconocer que existe dentro del ciclo de existencia. Puede entender que recorre involuntariamente este proceso de nacer, enfermarse, envejecer y morir, que siempre vuelve a repetirse. Lo mismo también aplica a los demás seres con los que convivimos.

Para lograr cierto número de revoluciones, una máquina necesita combustible. El combustible que mantiene activo el ciclo de existencia son las delusiones. Si uno logra cortar el abastecimiento de combustible de una máquina o dejarla sin combustible, la máquina se detiene. De la misma manera se le pone fin al propio ciclo de existencia si uno logra superar las propias delusiones.

Se dice que no hay nada bueno en el ciclo de existencia. Tras una consideración exhaustiva, uno tendría que estar de acuerdo. Así es que, por ejemplo, no hay seguridad alguna respecto a amigos y enemigos. Alguien que hoy es un verdadero enemigo puede ser mañana el mejor amigo. Un buen amigo puede convertirse, debido a un par de palabras destempladas o a circunstancias desafortunadas, en una persona que entristezca a uno con sólo oír su nombre; o que hace que uno se enoje meramente con verlo. Los enemigos no son enemigos para siempre y los amigos no son amigos para siempre. Eso aplica a las relaciones tanto entre dos personas, como entre pueblos y naciones enteras. ¡Lean simplemente las noticias políticas del día!

Además, en el ciclo de existencia no hay ninguna seguridad respecto a la posición social. Alguien que hoy ocupa una posición alta, ya mañana puede ser despreciado por todos; lo contrario es igualmente posible. Hoy en día visitamos, por ejemplo, muchos palacios, los admiramos y contemplamos con asombro. Mientras tanto, estos palacios se han convertido en museos. En otros tiempos fueron lugares desde donde se ejerció mucho poder. Hoy no son más que museos. También en el ciclo de existencia ocurre constantemente este tipo de cambio profundo.

Dicho brevemente, la vida en el ciclo de existencia no ofrece nada más que la muerte, que espera por uno tan pronto uno nace. Si ha alcanzado una posición alta, al final sólo se caerá de ella. Si ha acumulado bienes materiales, al final no puede esperar otra cosa que no sea que también todos estos bienes se dispersen.

En el *Sermón de la Montaña*, se dice „Felices los que lloran, porque reirán. ¡Pobres de ustedes, que hoy ríen, porque van a llorar de pena!“. Estos pasajes bíblicos no nos enseñan otra cosa que la incertidumbre oculta en el ciclo de existencia.

Como hemos dicho, el ciclo de existencia no ofrece nada bueno. Lo que hoy vive en armonía puede mañana decaer en conflicto. Lo que hoy está alto puede mañana estar abajo. El que hoy vive puede estar muerto mañana. Esa es la naturaleza del ciclo de existencia y es muy importante tomar conciencia de ella.

Si hoy uno estuviera muy orgulloso de su cuerpo, de su bienestar, de sus capacidades y así sucesivamente, debe tener claro que todas estas cualidades están dentro del ciclo de existencia. Esto significa que estas cualidades no van a perdurar por mucho tiempo. Están sujetas a una transformación continua y pueden desaparecer muy pronto. Cuando se tiene eso claro, el objeto del orgullo se achica a su medida real y con ello se aminora también el orgullo.

En el transcurso de la vida, uno llega a conocer a muchas personas. También aquí debe ser uno consciente de que estas amistades pueden durar cierto tiempo – sobre todo, si se trata de relaciones armoniosas con una persona. Pero con seguridad llegará el día en el que también esta relación llegará a su fin. O se muere uno de los dos, o se separarán antes por algún conflicto. No importa la manera en la que la amistad termine – lo que es bien seguro es que un día terminará.

Si, desde el principio de una relación, uno es consciente de su fugacidad, entonces esto podría ayudar mucho en el futuro a largo plazo. Si la amistad se va desarrollando de manera agradable, entonces mejor; eso es su ganancia. Cuando un día llegue a su fin, ya sea a causa de la muerte de uno de los dos o a causa de un conflicto –no importa cuál parte lo inicie– uno ya se habrá preparado para ello. Desde un principio, ha tenido claro que la amistad llegaría a su fin. Así, no quedará deshecho cuando suceda. Más bien, podrá sobrellevar mucho más fácilmente el dolor de la separación; de hecho, ese sufrimiento mismo será considerablemente menor.

Supongamos que, desde el principio, alguien cifra todas sus esperanzas en una relación entre un hombre y una mujer y no le da pensamiento alguno a su fin. En un caso así, pueden aparecer problemas mentales de mucho peso, si esta relación termina; ya sea, porque el hombre riña con la mujer o al revés, o ya sea, porque el sobreviviente está tan triste por la pérdida, que desea quitarse la vida. Si esta persona,

desde un principio, hubiera pensado realmente, no habría ninguna razón para pensar en el suicidio.

Supongamos que tiene que ir a algún sitio y para ello tiene que escoger una ruta que lo lleva por altos puertos de montaña y le depara muchas molestias y dificultades. En tal caso, conviene tener estas dificultades en cuenta antes de emprender el viaje. Ustedes sacan cuenta: „Pues bien, tengo que ir allá; no lo puedo evitar. Pero voy a confrontar este y aquel problema.“. Entonces, si toman esa ruta y se encuentran con las dificultades previstas, sólo pensarán: „Sí, ya están ahí.“. No les pasará mucho más por la mente. En cambio, si se ponen en marcha sin pensar y simplemente se lanzan a caminar, entonces puede suceder que caigan en aprietos serios, tan pronto aparezcan las dificultades.

Aún más allá, es importante entender que tampoco puede haber ninguna garantía por la ayuda que les ha brindado a otros. No necesariamente se puede esperar ayuda de vuelta de los demás. Ser de provecho para otro, ayudar a otro, es un comportamiento muy correcto. Igualmente es muy beneficioso cultivar la intención de no querer lastimar a otro. Sin embargo, uno tiene que estar preparado y ser consciente de que las esperanzas que uno haya cifrado en otro quizás nunca se cumplan.

No puedo mencionar aquí todas las reflexiones que serían provechosas al respecto. Pero para resumir brevemente: Ser consciente de la incertidumbre del transcurso de la propia vida ayudará a uno a sobrellevar más fácilmente muchas dificultades y sufrimientos. Todos nosotros sufrimos, ya sea mental o físicamente. Si podemos cultivar en nosotros los pensamientos mencionados, experimentaremos ciertamente sufrimiento físico; pero el concomitante sufrimiento mental será considerablemente más fácil de soportar. Igualmente nos oprimirán mucho menos las preocupaciones mentales.

La manera más sencilla de verificar lo dicho es observar nuestras relaciones en la vida presente. Reconoceremos que, incluso en esta vida, un enemigo no siempre permanece un enemigo, ni un amigo es siempre un amigo.

Notablemente mayor efecto produce la incertidumbre en el ciclo de existencia, tan pronto uno dirige su mirada más allá de los límites de esta vida e incluye en sus reflexiones vidas pasadas y futuras. Ni siquiera las relaciones entre parientes, entre progenitores y hijos perduran más allá de varias vidas dentro del ciclo de existencia.

Para ilustrarlo, quisiera contarles una pequeña y divertida historia. En los cuadros, una y otra vez se ve representado al Buda histórico con

dos monjes. Uno está a la derecha y el otro a la izquierda del Buda Shakyamuni. Ambos monjes fueron por el camino de los *śrāvakas* y alcanzaron su meta final: Se convirtieron en *arhats*.

Ambos monjes pertenecen a los seguidores más cercanos del Buda. Como arhats, como personas que han logrado la meta de los *śrāvakas*, poseen capacidades y conocimientos inefables. Han alcanzado la iluminación y por eso pueden reconocer cosas que están mucho más allá de nuestra capacidad normal de conocimiento. Los arhats poseen además un extraordinario conocimiento y una sabiduría extraordinaria. El monje a la derecha del Buda era el discípulo más destacado con respecto a la capacidad de obrar milagros. El de la izquierda era particularmente conocido por su sabiduría sobresaliente y su entendimiento impresionante. Al monje a la derecha del Buda se le llama „Moggallana“, al de la izquierda „Shariputra“.

El monje Shariputra visitó en la India diferentes lugares para ver cómo vivía la gente. Un día, llegó adonde una familia que consistía del padre, la madre y un hijo pequeño. La familia estaba almorzando y comía pescado. Al lado derecho del padre estaba acucillado un perro, al que el padre pegó para que saliera corriendo. Por otra parte, el hombre tenía a su pequeño hijo en su regazo.

Shariputra analizó esta situación. Con el auxilio de su facultad especial de percepción, reconoció que el padre del presente padre de familia había sido antes un pescador. Este abuelo siempre había pescado peces del estanque al lado de la casa. Como resultado, después de su muerte nació en este estanque como pez. Y el pescado que la familia felizmente consumía era en realidad la carne del mismo que anteriormente fue el padre del presente padre de familia. En general, los resultados de nuestros actos también pueden ser muy similares a esta situación. Dado que el abuelo continuamente pescaba peces, acumuló las causas para existir él mismo como tal pez.

Luego Shariputra siguió considerando la situación. Se preguntaba quién podría ser el perro. En este caso se trataba de la antigua madre del presente padre del hogar. Ella no había podido llevar a cabo las acciones sanas necesarias para lograr nacer como ser humano. Sin embargo, ella era muy apegada a su familia, lo que llevó a su siguiente existencia como este perro. Y ahora este perro, que antes fue la madre, de cuclillas al lado de la mesa, comía las espigas de pescado del ser que antes había sido su esposo.

Por último, se preguntaba Shariputra, quién podría haber sido este niño, cuyo padre tenía en su regazo y acariciaba. La mujer de este hom-

bre tuvo antes una relación con otro hombre y este hombre, en una pelea por esta mujer, fue muerto por el presente padre de la casa. Aquel hombre obviamente había acumulado suficientes acciones sanas para nuevamente volver a existir como ser humano, y por su apego a esta mujer, nació como hijo de este hombre y esta mujer.

Así vio el arhata que el señor de la casa comía la carne de su antiguo padre, le pegaba a su antigua madre, y sostenía en su regazo, como el mayor tesoro, al antiguo rival; y la antigua madre comía las espinas de su esposo anterior. Y entonces uno no debe reírse del ciclo de existencia, se dijo a sí mismo Shariputra.

Hoy somos los hijos de nuestros progenitores, y los progenitores de nuestros hijos. En esta vida, nos encontramos en una relación de parentesco claramente definida con algunas personas. Por otra parte, es incierta la manera en la que estas relaciones se habrán de desarrollar en una segunda existencia.

Mientras les narro estas historias, algunos de ustedes seguramente se preguntarán cómo puede ser esto posible. Para que estas historias parezcan verosímiles, es necesario entender claramente el tema de las vidas pasadas y futuras. Si se tiene tal entendimiento, se comprende que tales situaciones son perfectamente posibles. Si uno carece de este entendimiento, quizás uno se asombre de las historias tan graciosas que hay.

Continuamente reflexionamos sobre algo. Si alguna vez nos viéramos en aprietos, sería inmensamente provechoso para nosotros el poder dirigir nuestros pensamientos hacia nuestra verdadera situación presente.

Una y otra vez se debe mantener presente que para esta vida no hay garantías de tipo alguno, y que hay todavía menos seguridad sobre lo que suceda después de la muerte. Uno entonces no se sorprenderá, si sufre. Se quedará tranquilo y podrá soportar el sufrimiento fácilmente. Y, en situaciones agradables, no se envalentonará en exceso, porque es consciente de que también esa felicidad es pasajera. Tampoco se apegará tan fuertemente al bienestar y a la felicidad que experimenta. Esta disposición es una ayuda concreta para vivir de manera más sosegada, abierta y tranquila. Ella concuerda totalmente con la realidad.

Si los seres humanos hoy están juntos, se debe al resultado de causas bien específicas. Sin causas, ningún resultado puede darse. Más tarde, cuando llegue el momento de la separación, igualmente será el resultado de causas específicas. Sin causas ni condiciones, no hay ni encuentro ni separación.

Hay momentos en los que uno está muy deprimido y apenas sabe cómo puede ayudarse. En estas fases, uno debe saber que, durante toda la vida, hay tres situaciones que le deparan la mayor tribulación. La primera de ellas es el nacimiento. Hoy no nos podemos acordar de los sufrimientos durante nuestro nacimiento. La segunda es la enfermedad, y la tercera la muerte. En el transcurso de una vida humana, no hay mayor sufrimiento que estos tres. A esto se añade que, en estas situaciones angustiosas, uno se las tiene que arreglar solo; no las puede compartir con nadie.

Hemos olvidado los sufrimientos que experimentamos con el nacimiento. Que el propio nacimiento le deparara a uno gran sufrimiento quizás lo pueda uno entender si le pregunta a su mamá. La madre misma posee un cuerpo relativamente grande y fuerte, y no obstante padece muchos sufrimientos al dar a luz. Por el otro lado, el hijo, considerablemente más pequeño y vulnerable, sufre todavía mucho más en el proceso. También estas sensaciones dolorosas durante el nacimiento las tiene que sufrir uno mismo. No se puede compartir estos dolores con nadie.

En el siguiente transcurso de la vida, las mayores tribulaciones que uno tiene que padecer son las enfermedades mentales y físicas. Si está enfermo, puede pedir la ayuda de un médico o la compañía de otros. Sin embargo, no puede compartir la sensación del dolor que la enfermedad trae consigo. No podemos darle a otra persona ni siquiera una parte de nuestro dolor, para que entonces la padezca en lugar nuestro.

Igualmente al morir, uno tendrá que sobrellevar muchas tribulaciones y también ellas penden totalmente de uno mismo.

Nadie puede venir a nuestro auxilio y decirnos que va a cargar sobre sí la mitad de nuestros dolores y nos deja a nosotros la otra mitad. Eso no es posible.

Así, debemos entender, que estos tres sufrimientos son los mayores que nos sobrevendrán en el transcurso de la vida. Debemos entender, que tenemos que soportar completamente solos estas tres situaciones. Hacia todas las demás situaciones de la vida debemos cultivar la siguiente actitud: „Si nos va bien, muy bien; si nos va mal, también eso pasará.“: Esta actitud es muy, muy valiosa.

Si uno es pobre o ha perdido sus posesiones, igualmente debe ser consciente de que esa es la naturaleza del ciclo de existencia. Debe acordarse de que las situaciones nunca son estables, de que están sujetas continuamente a cambios. En contraste, si vive en abundancia y riqueza,

debe tener claro que, a fin de cuentas, no le espera otra cosa que la pérdida de esas riquezas.

Menciono esto, porque nos encontramos exactamente en esta situación, exactamente en estas dificultades. Debido a que no somos conscientes de todos estos puntos, a menudo nos creamos sufrimiento adicional con nuestros pensamientos. Al hacerse clara, ante nuestros ojos, la propia situación, esta situación se puede suavizar y la mente se puede calmar.

En pocas palabras, ¿qué hemos entonces de hacer? Seguramente tenemos que realizar nuestro trabajo diario. Pero más allá de eso es importante que fortalezcamos en nosotros aquellos pensamientos que son ventajosos para nosotros y para los demás. Con frecuencia tenemos que ir tras estas ideas. A la vez, tenemos que debilitar todos los pensamientos que deparen sufrimiento, ya sea a nosotros o a los demás. Si empleamos nuestra capacidad de hablar, debemos usar sólo aquellas palabras que sean beneficiosas para nosotros y los demás. Debemos desistir de las palabras que nos hagan daño a nosotros y a los demás. Lo mismo vale para acciones físicas.

Si uno pasa su vida de esta manera, entonces esta vida transcurrirá mejor y más agradablemente. Uno pertenecerá en esta vida a las personas nobles, a las buenas personas y evidentemente esa vida traerá resultados extraordinariamente positivos en el futuro lejano.

He mencionado que, mediante vidas previas y posteriores, uno puede reconocer con mucha mayor impresión, cuán insegura es la vida en el ciclo de existencia. Además, he dicho que algunos de ustedes están convencidos del hecho de vidas pasadas y futuras, mientras que otros tienen sus dudas al respecto. Si reflexionan con detenimiento sobre las siguientes explicaciones en cuanto a los procesos de la muerte y del nacimiento, pueden lograr ese entendimiento sobre las vidas pasadas y futuras.

Antes he hablado sobre la característica del ciclo de existencia, más que nada, sobre su imprevisión. Pero es también importante reconocer correctamente el lugar propio dentro de este ciclo de existencia. Hemos nacido como seres humanos, moriremos como seres humanos y en medio vivimos esta vida con todos sus problemas y preocupaciones.

¿Cuál es la naturaleza de estos seres humanos? ¿Qué es la mente humana? ¿Cómo existe esta mente? ¿Cuál es la naturaleza verdadera de esta mente?

Hay que contestar estas preguntas claramente para entender correctamente el proceso de la muerte y del nacimiento.

La naturaleza del cuerpo y de la mente

Respecto a la mente se hacen muchas aseveraciones. Hay quienes difunden cualquier cosa sobre la mente y la psique del ser humano. Como en estos momentos no puedo entrar en todo detalle sobre si esto o aquello es correcto o no, voy a dar una explicación concisa y lo más inteligible posible sobre la naturaleza de la mente.

Ustedes han venido a esta lección y posiblemente piensan: Yo escucho la conferencia y él traduce; él expone, mientras yo hago esto y aquello. Así surgen en ustedes pensamientos sobre el *yo* y el *él*. Visto con más exactitud, uno piensa sobre sí mismo. Uno sabe que uno posee un cuerpo y una mente. De esta manera, uno piensa en el *yo*, en la propia mente y en el propio cuerpo – en estos tres.

Ahora, ¿qué es, propiamente dicho, el propio cuerpo? Eso no es difícil de entender. Comenzando por el cabello de la cabeza, hasta la piel y el cráneo, pasando por el cerebro y así sucesivamente – todos estos huesos y diversos tejidos blandos describen el propio cuerpo.

Sea la cabeza, sean los brazos y las piernas, o sea el tronco – uno considera todos estos miembros como partes de su propio cuerpo. De ellos uno no piensa: „Eso soy yo!“. Nadie diría que el brazo es el yo. Más bien decimos: „Este es *mi* brazo, *mi* cabeza o *mi* cuerpo!“

Después de haber pensado sobre el cuerpo, entonces uno se pregunta: „¿Qué es la mente? ¿Qué es mi mente?“. A continuación pensamos: „Yo quisiera hacer esto y aquello, estoy furioso con aquel, deseo aquello etcétera!“. Ya sea deseo, enojo etcétera – todos estos pensamientos son, por su naturaleza, mente. Todos estos pensamientos carecen de forma y de materia. Están totalmente vacíos de materia, no tienen ninguna existencia material o concreta.

Aunque los pensamientos carezcan completamente de materia, no hay nada sobre lo que no se pueda pensar. Tenemos la libertad de dirigir nuestros pensamientos hacia todo lo pensable. Nuestra mente capta los objetos más diversos, reflexiona sobre todo lo posible. Todo esto es mente.

Además, la mente tiene la propiedad de estar sujeta a un cambio constante. La mente cambia como el agua corriente. Como pueden comprobar, a ustedes les viene en un brevísimo lapso de tiempo un sinnúmero de ideas a la mente, una tras otra. Todos estos pensamientos describen la transformación de la mente.

La mente tiene muchos aspectos diferentes; consiste de muchas partes diferentes, que a veces desaparecen en un estado de duermevela y a veces vuelven a salir de ese estado.

Si en nosotros surgen pensamientos sanos, si decimos y hacemos lo sano, entonces esto ocurre bajo la influencia de factores correctos e impecables de la mente. Si tales factores salen de un estado de duermevela y determinan nuestra mente, entonces le siguen acciones sanas. Sin embargo, cuando se presentan factores incorrectos que acaparan la mente, de ahí resultan acciones mentales, verbales y físicas malsanas.

No se puede contemplar la mente misma ni su naturaleza por medio de alguna máquina. Carece de materia y por eso no es tan fácilmente accesible a nuestra acostumbrada percepción. Pero, ¿en dónde se encuentra esta mente? Existe *dentro* de nuestro cuerpo; existe *en conexión* con nuestro cuerpo; y nuestro cuerpo construye hasta cierto punto la base para que nuestra mente pueda funcionar. Por lo tanto, la sede de la mente es el propio cuerpo. Se extiende sobre todo el cuerpo; pero principalmente se concentra en los diferentes canales que podemos denominar como los canales de energía. Según esto, los lugares centrales de la mente se encuentran en el cerebro y a la altura del corazón.

Nuestra mente existe en conexión permanente con ciertas energías específicas; la palabra tibetana para ella es „lung“ y significa *viento*. No se debe confundir este viento con el viento exterior. Más bien se trata de energías que están unidas inseparablemente con la mente. La mente existe en los distintos canales y está unida permanentemente con las energías sutiles.

Yo creo que la verdadera naturaleza de estas energías sutiles no se puede determinar con los diversos aparatos que hay ahora en Occidente. Pero les dejo a ustedes que pasen juicio sobre esto, porque creo que seguramente entienden mejor que yo estas máquinas modernas.

La mente existe en dependencia constante de estas energías sutiles, e igualmente la mente se basa en el cuerpo. Ahora, cuando la mente está muy agitada, también estas energías se revuelcan. Eso, por su parte, puede suscitar cambios en el cuerpo, que entonces sí muy seguramente se puedan registrar con los distintos aparatos.

Otra característica de la mente es que sus factores malsanos se debilitan tan pronto uno fortalece sus factores sanos. En la medida en la que aumentan los factores positivos, retroceden los negativos. Esa es la naturaleza de la mente. El cultivo de los factores sanos de la mente lleva por sí mismo a acciones sanas del hablar y del cuerpo. A la vez se redu-

cen los pensamientos negativos, por lo que ocurren con menos frecuencia acciones negativas del hablar y del cuerpo.

A través de una formación intensiva de los factores sanos de la mente, estos pueden ser fortalecidos a tal punto que logran vencer totalmente los factores mentales (L: *facere*) malsanos. Por ende, la mente misma puede eliminar sus factores negativos por completo, de modo que ya no puedan surgir más.

Se pueden eliminar incluso las impresiones que estos factores negativos han dejado en nosotros. Así queda eliminada cualquier causa para experimentar el sufrimiento. Entonces ya no es posible experimentar sufrimiento. Uno habrá de experimentar sólo la felicidad y, por cierto, una felicidad extraordinaria y plena.

Para ilustrar esto con un ejemplo: Si calientan agua fría, la sustancia del agua sigue siendo agua. Naturalmente, el aspecto *frío* del agua disminuye en la medida en la que aumenta su aspecto *caliente*. Esa es la naturaleza del agua. Y si el agua llega a su punto de ebullición, se puede decir que su aspecto frío se eliminó por completo.

Seguramente ya han entendido esta analogía. El aspecto *frío* del agua corresponde a los aspectos negativos de la mente. El aspecto *caliente* representa los factores sanos de la mente, y el *agua* en sí simboliza la mente misma.

Por ende, con métodos debidamente dirigidos, es posible cultivar los aspectos sanos de la mente y destruir los negativos. Por medio de una formación apropiada de la mente, por medio de meditaciones apropiadas, estas metas son alcanzables, como se describen en el Dharma: Podemos lograr el estado de un *arhata*, de un *bodhisattva* o incluso de un *buda*, de un ser totalmente iluminado.

Pero hasta ahora no le hemos dado a nuestra mente ningún tipo de dirección. Todavía no nos hemos esforzado por cultivarla. Con esfuerzos propios, estarían accesibles a nosotros las mismas metas que para los seres que han alcanzado el estado de un arhata y de un buda. No es en lo absoluto el caso que estos seres posean un tipo de mente que se pueda desarrollar, y nosotros, en cambio, tengamos que conformarnos con una mente que no se pueda formar. La naturaleza de la mente central de estos seres y la naturaleza de nuestras mentes centrales son exactamente iguales.

¿Que es el yo?

Suficiente ya sobre el cuerpo y la mente. Ahora todavía queda la pregunta, „¿qué es el yo, qué soy yo?“. Si tenemos clara la naturaleza del cuerpo y de la mente, entonces queda la pregunta, „¿qué más nos queda que pueda ser este yo?“

Es muy importante plantearse esta pregunta. Deben darle vueltas a esta pregunta en su cabeza siempre que puedan: „¿Qué soy yo, realmente?“. Reflexiones repetidas sobre esto pueden contribuir a debilitar las delusiones y a evitar que se cometan muchos errores.

Ahora piensen ustedes: „Mi cuerpo, eso no soy yo, eso es mi cuerpo. Mi mente, eso es mi mente, eso tampoco soy yo. Ahora, si no soy mi cuerpo y tampoco mi mente, entonces, ¿qué soy? Quizás yo no exista, quizás no haya un yo.“: A tal conclusión se podría llegar. Pero esta conclusión está equivocada. Porque es debido a que ustedes existen que han podido venir a esta clase. Si no existiesen, seguramente nunca habrían llegado aquí.

Eso que reflexiona: „¿Qué es mi cuerpo?, ¿Qué es mi mente?, ¿Qué soy yo?“, exactamente eso es el yo mismo. Entonces uno existe. O diría: „Yo existo en dependencia de mi cuerpo y de mi mente.“; esta formulación seguramente es correcta. Ahora, da igual si ustedes pensarán que fuesen fuertes o que fuesen débiles. En todo caso han de ser conscientes del hecho de que existen en dependencia de su cuerpo y de su mente.

Se nos tiene que hacer claro, que este yo utiliza el cuerpo como también la mente. En situaciones de sufrimiento, uno debe traerse esta reflexión a la memoria. Por ejemplo, en situaciones en las que alguien nos depara problemas, de nuevo nos debemos hacer claramente la pregunta: „¿Qué soy yo? Mi cuerpo es mi cuerpo; mi mente es mi mente; y ¿en qué consiste realmente la identidad propia?“. Si uno reflexionara de esta manera y se diera cuenta que existe en dependencia del cuerpo y de la mente, entonces esa reflexión contribuye a que las dificultades no lo agobien.

Todo el día se piensa sobre esto o aquello. Pero, si hoy y mañana dejaran un poco de lado los usuales pensamientos de costumbre que siempre tienen, y pudieran darle cabeza a estas nuevas ideas, entonces con toda seguridad le sacarían mucho provecho.

La mente existe en dependencia del cuerpo o sobre el fundamento del cuerpo. El cuerpo, a su vez, consiste de los llamados cuatro elementos primigenios. Los cuatro elementos primigenios son solidez, fluidez, calor y energía. La energía también puede traducirse por viento. Tam-

bién fenómenos externos, esto es, todo lo que es materia, todo lo que existe substancialmente, existe en dependencia de estos cuatro elementos primigenios. Igualmente con nuestro cuerpo.

Mientras esté íntegra la conexión entre cuerpo y mente, se dice que el ser vive. Si se separaran el cuerpo y la mente, de modo que el cuerpo ya no es el fundamento para la mente, se habla de la muerte del ser.

Esta diferencia aplica a seres comunes en el ciclo de existencia, a las llamadas „existencias cíclicas“. Pero no aplica a aquellos seres que han alcanzado las facultades meditativas más altas. Esos seres pueden separar la mente de su cuerpo en la meditación. Pueden realizar distintas cosas mientras estén en este estado de separación entre la mente y el cuerpo.

Una vida sana – La mejor preparación para la muerte

En el presente, nuestra mente está en una constitución que nos permite entender de todo – suponiendo que encontremos a alguien que nos lo enseñe. Podemos pensar sobre diferentes cosas y entenderlas. También nuestro cuerpo se encuentra en un estado que nos hace posible llevar a cabo diferentes actividades.

Como nuestro cuerpo y nuestra mente están fuertes, también tienen un efecto fuerte las acciones que llevemos a cabo con este cuerpo y esta mente. Las acciones malsanas que hagamos tienen mucho efecto. Si vamos tras actividades sanas, serán muy efectivas. También, desde este punto de vista, uno debe estar decidido a evitar por todos los medios las acciones malsanas y fortalecer cada vez más las acciones sanas.

Mientras tengamos a nuestra disposición una mente fuerte y un cuerpo fuerte, debemos aprovechar la oportunidad de realizar las debidas acciones efectivas. No debemos desperdiciar la oportunidad de hacer lo sano. Con toda seguridad, va a llegar el momento en el que se pierda la fuerza mental y física. Incluso si se tuviese entonces el más ardiente deseo de realizar una fuerte acción sana, ya sería demasiado tarde.

Por ejemplo, si poseen una máquina con la que pueden hacer grandes cosas, entonces la usarán mientras funcione. Una vez esté defectuosa y sea difícilmente reparable, entonces será demasiado tarde para emplearla con sentido.

Cuando se separan el cuerpo y la mente de una persona, cuando el cuerpo ya no es la base para la mente, hablamos de la muerte de esa

persona. Hay distintas causas y condiciones que pueden llevar a tal separación o muerte.

Una causa es que se haya agotado por completo el lapso de tiempo de vida. Esto ha de entenderse como sigue: La vida humana es el resultado de una causa bien específica. Esta causa le permite a cada persona un lapso de tiempo específico. Cuando el efecto de esta causa se agota, entonces también se agota la fuerza vital, entonces se produce la muerte automáticamente. Esta es una de las causas por las que puede sobrevenir la muerte.

Eso es más fácil de entender con el siguiente ejemplo: Un auto camina mientras le alcance el combustible. Mientras esté vacío el tanque, el auto permanecerá quieto y no se moverá más del lugar. De manera similar sucede con nuestra vida. Tan pronto se agote la fuerza vital, tan pronto se alcance el lapso máximo de vida, acontece la muerte sin falta.

Otra posibilidad es que, si bien todavía no se hubiera agotado el lapso de vida que el ser tiene a su disposición, el mérito que evoca y apoya esta vida vaya terminando. De esta manera también sobreviene la muerte.

Y por supuesto hay situaciones en las que ni el lapso de tiempo ni el mérito del ser se han agotado, pero en las que ocurren espontáneamente condiciones que van en contra de la vida y provocan una muerte violenta.

Si alguien se acerca a la muerte porque se ha agotado su lapso de vida, ya no hay posibilidad alguna de librarse de morir. Medidas para prolongar la vida no tienen sentido en tal situación; la persona va a morir de todas maneras. Si alguien se acerca a la muerte, porque ha agotado sus méritos, todavía tiene la posibilidad de cosechar más méritos grandes. Al practicar la donación, la presentación de ofrendas, u otras actividades positivas, se puede cosechar más méritos sanos y retrasar la muerte.

Por último, si hay peligro de muerte a causa de condiciones externas espontáneas, también es posible recurrir a distintos medios. A través de ciertas precauciones y métodos, es posible evitar, o al menos reducir, tales influencias amenazantes no-humanas.

El proceso de morir y la experiencia de la muerte

Hay diferentes procesos de morir. En mis explicaciones, quiero prescindir de aquellas experiencias de muerte que ocurren, por ejemplo, de un conductor de auto que se queda dormido. En su lugar, voy a describir el proceso lento y paso a paso del morir, como el que sucede a causa de una enfermedad o de edad avanzada.

Los cuatro elementos primigenios, la solidez, la fluidez, el calor y la energía, constituyen, como ya se mencionó, la base de la mente. En el proceso de morir pierde uno tras otro la fuerza de servir como el fundamento de la mente. El elemento primigenio de la solidez es el primero que se debilita y pierde su fuerza para llevar la mente. Le siguen por etapas los elementos primigenios de la fluidez, el calor y la energía.

Como ya he destacado: Mientras nuestra mente y nuestro cuerpo estén fuertes y puedan funcionar, lo más importante es realizar lo sano según nuestra mayor capacidad. Y en el proceso de morir, lo más importante es aferrarse de manera ininterrumpida a pensamientos sanos, mientras no hayamos perdido nuestra memoria.

A continuación describo el proceso de morir de una persona gravemente enferma que ya no puede curarse con medicamentos. Su condición empeora a diario y lentamente comienza el proceso de morir. En un caso como éste, el proceso se puede comprender muy bien. Aquí en Occidente es un poco más difícil realmente observar este proceso uno mismo; como los hospitales de Occidente están muy bien equipados, a la mayoría de las personas moribundas las llevan allí inmediatamente. Por eso, solamente los médicos y enfermeros ven los cambios que se manifiestan en el enfermo en el proceso de morir. No obstante, el personal médico no se interesa por una explicación de este proceso tal como se presenta en el Dharma. Y aquellos que se interesan por ello no ven al moribundo.

Por eso es que a nosotros se nos ha hecho difícil entender realmente este proceso y sus señales externas. Sin embargo, si uno mantiene al enfermo en el hogar y lo atiende ahí, uno mismo puede observar todos los cambios en el proceso de morir. También puede enterarse un poco a base de las observaciones que el mismo moribundo hace.

Cuando la condición del paciente empeora notablemente y el médico ha perdido las esperanzas, llega el momento en el que el elemento primigenio de la solidez pierde la capacidad de apoyar la mente.

El elemento primigenio de la solidez se desintegra

Según va menguando este elemento primigenio de la solidez, se puede observar desde afuera que el enfermo va perdiendo la capacidad de moverse. Su cuerpo se debilita y yace inmóvil ahí donde uno lo haya acostado. Por ejemplo, si uno voltea lateralmente uno de los brazos de esa persona, el brazo queda tumbado sin fuerzas.

Si un moribundo se esforzó de manera positiva durante su vida, habrá llevado a cabo muchas acciones sanas, pero probablemente también algunas malsanas. Los potenciales, las impresiones de estas acciones, todavía están todos presentes en el continuo mental de este ser humano.

Es más o menos como si ustedes hubieran sembrado una variedad de semillas en un campo – semillas de trigo, de habas y así sucesivamente. Toda esta gran variedad de semillas se conservan todavía íntegras bajo la tierra. De manera similar sucede con las impresiones, con las semillas de las diferentes acciones que el moribundo ha ejecutado. Todas ellas se encuentran todavía intactas en el continuo de este ser humano.

Si esta persona, durante su vida, le dedicó tiempo intensamente al Dharma, entonces frente a la muerte va a tratar de manejar con mucho cuidado sus pensamientos. En el proceso de morir va a tratar de generar la mayor cantidad de pensamientos sanos. Así, va a recordar ciertas meditaciones, divinidades de la meditación, o maestros religiosos suyos. A toda costa intentará evitar todo enojo o ira, como también todo tipo de codicia.

Consejos sobre la atención al moribundo

Quienquiera cuide a un enfermo debe ser una persona de su agrado, debe ser alguien a quien el moribundo quiera. Bajo ninguna condición debe ser alguien que desate rencor en el enfermo con sólo verlo –

da igual si se trata de un cuidador en particular, de cierta enfermera, o de quien sea. Así que debe ser alguien a quien el moribundo aprecie.

Esta persona que atiende al moribundo debe ayudarlo a traer a la mente los pensamientos sanos. Debe animarlo suavemente a reflexionar sobre cosas sanas con las que el moribundo se familiarizó durante su vida, como, por ejemplo, sobre su maestro y así sucesivamente. El moribundo ya no tiene una mente fuerte, su capacidad de recordar ya no es fuerte. Las palabras alentadoras del cuidador ayudarán al moribundo a enfocar su mente en pensamientos sanos.

¿Por qué tienen los pensamientos sanos un significado tan decisivo en el proceso de morir? La razón es la siguiente: Así como el agua y el abono hacen germinar la semilla, en el proceso de morir los pensamientos sanos ayudan a la maduración de las impresiones de acciones positivas. Como ya se dijo, durante su vida el moribundo probablemente habrá ejecutado una gran cantidad de acciones – sanas y malsanas. Por medio de los pensamientos sanos, van madurando en el moribundo primero las impresiones sanas, de modo que dan primero su resultado.

En cambio, si el moribundo no puede soportar a su cuidador, entonces probablemente no serán las potencias sanas del moribundo las que maduren, sino las malsanas. Lo mismo puede pasar si el ambiente alrededor del enfermo es inquieto. El moribundo quizás se moleste de que haya tanto ruido a su alrededor. Se preguntará, „¿por qué hacen tanto escándalo?“. Este malestar también despierta en el moribundo las potencias negativas. En su mente están ambas disponibles, impresiones sanas, como también malsanas. Las impresiones sanas llegan a madurar a través de pensamientos sanos, las potencias negativas a través de pensamientos malsanos.

Supongamos que el moribundo no tenga ningunas impresiones particularmente sanas: Por descuido pueden surgir en esta persona pensamientos negativos que fácilmente pueden ocasionar que, al morir, no se maduren sus pocas impresiones sanas. Estas impresiones positivas permanecen en la mente; pero primero irán madurando las impresiones negativas. Si influencias perturbadoras sacan a flote en el moribundo rencor u odio, esto hace que en ese momento crítico maduren las impresiones negativas. De esta manera, es posible que en su próxima existencia el moribundo tenga una vida miserable como animal o como algún otro ser.

Por esto, es perfectamente posible que después de nuestra muerte sigamos existiendo como animal o como un ser todavía más miserable. Sin embargo, si se toman las medidas correctas, se puede evitar una

vida futura como esa. Ya se han explicado los medios para ello. Para dejarlos claros nuevamente: Durante la vida debemos acumular la mayor cantidad posible de impresiones sanas; y en el proceso de morir debemos despertar estas potencias positivas a través de pensamientos sanos.

Mientras el cuerpo se debilita, mientras el elemento primigenio de la solidez pierde su fuerza para apoyar la mente, aparece ante el moribundo cierta imagen. No se trata de una percepción ocular, sino únicamente de un fenómeno que flota ante la mente del moribundo. El moribundo percibirá como una especie de bruma. En el verano, si hace mucho calor, a veces reluce la bruma, el vapor, sobre la calle. Parece como si hubiera agua en el pavimento. En este momento, el moribundo experimenta un fenómeno de esa naturaleza.

La razón para esto es que el elemento primigenio de la solidez pierde su fuerza para apoyar la mente y con esto el siguiente elemento primigenio, el de la humedad o del agua, adquiere un poco de fuerza. Eso es exactamente lo que causa en la mente del moribundo el fenómeno de la bruma o del agua reluciente. Esto no es, a saber, una percepción ocular, sino tan sólo una aparición en la mente del moribundo.

El elemento primigenio de la humedad se desintegra

En segundo lugar, pierde el elemento primigenio de la humedad su capacidad de seguir apoyando la mente. Como señal externa, un cuidador puede observar en esa etapa que el cuerpo del moribundo se seca. Normalmente, cuando un cuerpo está vivo, tiene cierto brillo, cierto resplandor; y en este momento el cuerpo lo pierde. Simultáneamente, se secan la boca, los ojos y los distintos fluidos corporales. Un cuidador puede observar que los ojos y la boca se secan. Los labios se fruncen, la nariz retrocede un poco, y la lengua del moribundo se seca, se pone redonda y empieza a amoratarse en su raíz. Si el moribundo intenta decir algo, apenas se lo puede entender. Un cuidador podrá comprobar claramente todas estas señales si observa al moribundo con atención.

No conozco muy bien las costumbres aquí en Occidente. No obstante, he observado que aquí uno lava y maquilla el cadáver y por eso quizás luzca a veces todavía más radiante que el cuerpo vivo. Sin embargo, el color de un cadáver realmente es lívido y sin brillo, ha perdido toda la irradiación. Uno debe poder ver esto en un cadáver que no ha sido retocado con colores. Yo he visto cadáveres, ya en el ataúd, elegantemente

peinados y bellamente maquillados. Esa podrá ser la costumbre en un país, pero de nada le sirve al fallecido. El cadáver ya no es otra cosa que un montoncito de tierra al aire libre.

Cuando el elemento primigenio de la humedad pierde su capacidad para apoyar la mente, aparecen en el moribundo las siguientes señales: Las palabras, que un cuidador le susurre al moribundo al oído, quizás para animarlo a seguir pensando en cosas sanas, las oye el moribundo sólo como si se las dijeran desde muy lejos. Y si el cuidador entrara dentro de su campo de visión, entonces lo vería sólo como si estuviera muy, muy lejos, como si uno mirara por el extremo equivocado de un catalejo. La razón es que los órganos de los sentidos pierden su fuerza y por eso los ojos y los oídos fallan en sus funciones.

En este momento, la capacidad mental del moribundo se ha debilitado mucho, su capacidad de recordar ya apenas funciona. A pesar de esto, debe esforzarse, hasta donde pueda, por no dejar que su mente se desoriente, y por mantenerse firme en los pensamientos sanos.

Sólo dos cosas son de provecho para el moribundo en ese momento: Las acciones sanas que realizó durante su vida, y los pensamientos sanos que en ese momento quizás todavía pueda generar. Todo lo demás, sean amigos, parientes, riquezas o lo que sea, ya no le es de provecho alguno. Por el contrario, si se desatara algún deseo o apego hacia cualquiera de estas cosas, entonces se pone al moribundo en un gran peligro.

Al moribundo mismo le parecerá, en ese momento, que toda la habitación está atravesada por un humo leve; no por un humo pesado y denso, sino por un humo sumamente débil.

Esta experiencia no es, nuevamente, una percepción ocular del moribundo, sino sólo un fenómeno interior. Surge en su mente y ocurre porque el elemento primigenio de la humedad disminuye y el elemento primigenio del calor pasa un poco a primer plano.

Puede suceder que los moribundos en esta etapa todavía puedan incluso hablar sobre lo que se les aparece. Por supuesto, muchos moribundos no lo harán, pero definitivamente existe la posibilidad de que el moribundo, incluso en ese momento, comunique sus experiencias.

En esta etapa, uno quizás ya pueda determinar, por indicios externos, adónde irá este ser después de la muerte. Indicios claros aparecen en personas que, durante su vida, acumularon acciones extremadamente sanas o extremadamente malsanas. Las señales externas indican cuáles impresiones en esos momentos van madurando en el moribundo y cuál es la siguiente vida que lo espera.

Hay algunos moribundos que, aunque yazcan muy bien en su cama, piden que uno por favor los suba sobre la almohada; porque tienen la sensación de que continuamente se están deslizando hacia abajo. Otros intentan subirse por sí mismos y, en esos intentos, repetidamente dan manotazos hacia arriba. Naturalmente hay excepciones, pero por regla general, estos tipos de comportamiento indican que el moribundo pasará a una vida miserable.

Hay algunos moribundos que continuamente piden que uno los cubra bien, que les ponga más mantas encima porque sienten frío, aunque yazcan bajo una gruesa capa de mantas. Todavía otros se quejan de calor y quieren quitarse todo de encima, e incluso cuando ya se han quitado todas las mantas, todavía les resulta demasiado caluroso. El primer caso, el de alguien que pide continuamente aún más calor, siente frío y desea más calor, frecuentemente es señal de una vida futura en regiones miserables con mucho frío. Si alguien pide continuamente que le quiten todas las mantas, entonces tiene el fenómeno del calor y desea el frío. A menudo eso es señal de una vida futura en zonas miserables de mucho calor.

Otro grupo de moribundos pide comer y beber. A pesar de que ya apenas puedan hablar, estas personas continuamente piden alimentos. Con frecuencia eso es indicativo de una vida futura como *preta*, o como un ser hambriento.

He mencionado que en el proceso de morir maduran diferentes potencias. Esto ocasiona en el moribundo diferentes experiencias que son una corazonada de la vida futura y que desencadenan reacciones muy peculiares.

Por el contrario, si tanto el cuidador como el moribundo son precavidos y el cuidador ayuda al moribundo a afianzarse a los pensamientos sanos, y si el moribundo efectivamente logra que predominen los pensamientos sanos hasta la disolución completa de la capacidad de la memoria, entonces es casi seguro que el moribundo seguirá existiendo en una vida agradable, incluso aunque haya acumulado mucho negativo durante su vida presente.

El elemento primigenio del calor se desintegra

Lo que ahora sigue es que el elemento primigenio del calor pierde su fuerza. Visto desde afuera, uno comprobará que el cuerpo del moribundo se enfría. Por lo general, durante la vida el cuerpo tiene un calor

interno – da igual si uno tiene ropa puesta o no. En esta etapa del proceso de morir, este calor desaparece por completo.

También en este proceso hay dos variantes diferentes: A algunos moribundos se les enfrían primero los pies. Poco a poco, el calor abandona el cuerpo desde abajo hacia arriba, hasta el corazón. Sólo entonces se empieza a escapar el calor restante desde la cabeza hacia abajo, hacia el corazón. En cambio, en otras personas se enfría primero la cabeza. El calor se disipa primero a partir de la coronilla hasta el corazón, y sólo entonces empieza a perderse desde los pies hacia arriba, hasta el corazón.

Suele decirse que el segundo proceso, en el que el calor se escapa primero desde la cabeza hasta el corazón y sólo entonces desde los pies hacia arriba, es un indicio de que el moribundo continuará su existencia en una vida miserable; el caso contrario, en el que el calor se escapa primero desde los pies hasta el corazón y sólo entonces de la cabeza hasta el corazón, es señal de que el moribundo continuará existiendo en una futura vida agradable.

En esa etapa, el moribundo experimenta nuevamente un fenómeno interior. Le parecerá que la habitación está llena de chispas de fuego. Las chispas son parecidas a las que causa el amolar, pero no tan densas.

Esta imagen interior sale a flote debido a que el elemento primigenio del calor pierde su fuerza y el elemento primigenio de la energía aparece con más fuerza. Al moribundo le parecerá como si soplara un viento que dispersara estas chispas incandescentes.

Ya para ese momento, la capacidad de recordar está casi extinguida. La mente del moribundo estará en un estado ni sano ni malsano, sino neutral.

El elemento primigenio del viento se desintegra

A continuación, comienza también a perder fuerza el elemento primigenio de la energía. Como indicio externo, se puede observar cómo la respiración del moribundo se vuelve irregular. Por medio de la respiración surgen diferentes sonidos en la garganta del moribundo. Eso indica que el elemento primigenio de la energía va perdiendo la capacidad de servir de base para la mente. El moribundo exhala una vez más, pero no vuelve a inhalar. Con eso llega a su fin el aspecto burdo del elemento primigenio del viento, como se le llama literalmente.

En este momento, se le aparece al moribundo una luz, parecida al resplandor de una vela, cuya flama quema tranquila sin titilar. Este fenómeno se presenta debido a que el elemento primigenio de la energía ha desaparecido, por lo que ya no hay nada que pudiera generar un movimiento.

Durante estas explicaciones, no debemos pensar que se trate aquí de experiencias que las tienen seres distintos a nosotros. No debemos creer que estas experiencias no las vayamos a tener. Todo lo contrario, cada uno de nosotros tendrá que pasar por este proceso.

Supongamos que a dos personas muy criminales las llevan a su ejecución. Después de que uno de los dos haya sido ejecutado, el otro caerá en un estado de ánimo extremadamente desagradable. Sabrá exactamente que ahora él correrá la misma suerte que el otro. De manera similar ocurre con nosotros: Quizás haya una diferencia en el momento en el que tengamos las experiencias descritas. Pero por otro lado, es absolutamente seguro que las tendremos, estemos ya sumamente enfermos en el hospital o no.

Ante esto, debemos tomar la firme resolución de realizar cosas sanas durante la vida y, en el momento de la muerte, enfocar nuestra propia mente en pensamientos sanos. Nada en la vida es más importante que eso. Incluso si uno se ha esforzado durante toda su vida por construir cientos de casas y por llenarlas de objetos de gran valor, incluso si pudiera contar con la amistad de la mitad de la población mundial – en aquel momento todo esto no le sirve para nada.

Mientras la memoria no haya abandonado al moribundo, él se acordará de su vida pasada. Esta vida se le presenta más o menos como se nos presenta un sueño en la madrugada. Cuando uno se despierta por la mañana después de una noche de muchos sueños, tiene claro que ha soñado y que ahora todo eso ha pasado. No significa nada más allá. De manera similar se nos presenta durante el proceso de morir toda nuestra vida como un sueño sin importancia.

Después de que el moribundo exhale por última vez, el cuidador y los acompañantes suponen que ha llegado la muerte. Todos los indicios externos se han presentado, pero en realidad el moribundo todavía no está muerto en ese momento.

Durante la vida, los estados burdos de la mente nos hacen posible oír, ver y decir diferentes cosas. En el proceso de morir, todos estos estados burdos de la mente se van desintegrando uno tras otro. Van apareciendo estados de la mente cada vez más sutiles.

Después de haber dejado de respirar, en el moribundo todavía se encuentra un estado mental sutil y, conectado estrechamente a él, una energía sutil. Visto desde afuera, el moribundo ahora parece un cadáver. Sin embargo, en realidad su mente todavía está inmersa en el proceso de desintegración. Su mente todavía tiene que recorrer cuatro fases, y en cada una se desintegra un estado burdo de la mente y adquiere prominencia uno cada vez más sutil.

Experiencias después de dejar de respirar

El moribundo experimenta todavía cuatro fenómenos. Sin embargo, ya no se manifestarán más señales externas. Cuando se desintegra el primero, el más burdo de los cuatro estados, el moribundo percibe el resplandor de la luz, parecida a la luz del cielo cuando la luna se levanta justamente entre las montañas.

Este fenómeno surge como sigue: En el nudo central de los canales de energía de la coronilla se encuentra, en el centro, la célula espermática que hemos obtenido de nuestro padre. Como en el moribundo ya se han desintegrado todos los elementos, igualmente se van soltando y relajando los diferentes canales de energía que atraviesan el cuerpo y que durante la vida están fuertemente entrelazados, lo que permite que esta célula espermática, que tiene la naturaleza del agua, caiga por este canal central hacia abajo. Y, al caer hacia abajo, produce esta luz blanquecina, que el moribundo experimenta en ese momento.

Entonces nuevamente la mente se torna un grado más fino, más sutil, y eso significa que se desintegra el siguiente estado más burdo aún disponible de la mente. En ese momento, el moribundo experimenta la aparición de una luz levemente rojiza, parecida a la luz del cielo, cuando el sol está a punto de salir.

Este fenómeno se suscita como sigue: En el nudo central de los canales de energía del ombligo se encuentra la esencia de la célula sanguínea, que hemos obtenido de la madre. Aunque parezca como algo húmedo, tiene, sin embargo, la naturaleza del calor y por eso sube por los canales de energía que, como se describió anteriormente, se abrieron debido a la desintegración de los elementos.

Se puede entender, por la siguiente observación, que las células sanguíneas tienen la naturaleza del calor: Tareas que provocan un aumento fuerte en el calor del cuerpo siempre agravan las enfermedades relacionadas a malestares de la sangre.

Quedan todavía dos estados sutiles de la mente. A continuación se desintegra nuevamente el más burdo de ambos. Entonces el moribundo pierde el conocimiento y ya no percibe nada. La duración de este estado puede variar.

Cuando también este estado haya pasado, aparece un estado de la mente todavía más sutil y completamente claro. El moribundo experimenta una ausencia absoluta de apariciones blanquecinas, rojizas o de cualquier otro tipo. Ese es el estado de la mente más sutil de todos. A lo largo de toda la vida no se presenta ningún estado de la mente más sutil. Este estado es la última de todas las fases de la vida.

Este estado de la mente, el más sutil de todos, también está presente durante la vida, pero no puede salir a la luz. Sólo en el último momento del proceso de morir, en el último momento de la vida, cuando se han desintegrado por completo todos los otros, y más burdos, estados de la mente, sale a relucir este último estado de la mente.

Quizás algunos piensen ahora que eso probablemente sea el subconsciente del cual les gusta hablar a los psicólogos. Sin embargo, no es así; este estado de la mente, el más sutil de todos, no es el subconsciente.

En la mayoría de las personas esta etapa dura poco. Tan pronto suceda el cambio más leve, se separan la mente y el cuerpo. Este más sutil estado de la mente se separa del cuerpo y lo deja atrás como materia sin vida, parecido a una piedra. La persona se convierte entonces en un ser del *bardo*, un ser en *estado intermedio*.

En la mayoría de los casos, este último estado de la mente dura sólo muy poco. Sin embargo, es posible permanecer en este último estado un día o hasta dos. Esto sucede, por ejemplo, con personas que estuvieron enfermas por mucho tiempo y cuyo cuerpo, por la enfermedad, se ha desgastado. De la misma manera puede ocurrir con personas muy ancianas que mueren por la debilidad de la edad. También ellas permanecen quizás un día o dos en este último estado y experimentan sin interrupción este fenómeno del vacío.

A algunas personas, a aquellas que durante su vida se han formado intensamente en la meditación y han alcanzado una correspondiente meta alta, les es posible dirigir la mente, durante este estado más sutil, hacia el vacío y permanecer entonces varios días o incluso semanas en este conocimiento de la naturaleza última de las cosas.

La mayoría de los seres pasarán rápidamente por este estado. Su mente permanecerá entonces en un estado neutral; esto significa que

este último momento de su vida, en el que la mente está en lo más fino, transcurrirá sin provecho alguno.

Quizás uno se pregunte ahora: „¿Cómo se puede notar desde afuera si la muerte ha sobrevenido realmente, si este último estado de la mente ha concluido o no?“. Por lo general habrá indicios, pero es posible que estos indicios no se reconozcan debido a la posición del cuerpo del fallecido. Como señal de que ha llegado la muerte, de la separación entre la mente y el cuerpo, puede salir un líquido de la nariz del fallecido. Este líquido puede parecerse a un vestigio de sangre o a cierta mucosidad nasal. No obstante, esta señal no se tiene que presentar claramente. En Tíbet era costumbre esperar a tales señales antes de disponer del cadáver.

Como ya se mencionó, todos nosotros somos seres a los que este proceso completo inevitablemente les ocurrirá. Esta vida es corta y como un sueño. Por eso tiene sentido que no le dedicamos toda la energía a intereses mundanos, sino que también nos preparemos para mayores dificultades que nos sobrevendrán con seguridad.

Hasta aquí se explicó cómo, en el proceso de morir, los estados burdos de la mente se desintegran y cómo salen a la luz estados cada vez más sutiles de la mente, hasta que sale a la luz por fin, en el último momento del proceso de morir, el estado de la mente más sutil de todos, el cual ya no percibe más colores ni oscuridad sino comprende solamente un vacío completo, una liberación de todos los fenómenos.

Igualmente se mencionó que en la meditación personas preparadas pueden utilizar este último y más sutil de los estados mentales para algo grande. Estas personas, a través de una formación intensa durante su vida, han adquirido la capacidad de permanecer en este último estado por más tiempo en el conocimiento del vacío y, con ello, la capacidad de hacer rápidamente importantes progresos mentales. En las personas comunes, este proceso a veces transcurre en muy pocos momentos y sin provecho alguno.

Mientras dure este estado más sutil de la mente, la persona todavía está en la vida presente. En cuanto ocurra tan sólo el más mínimo movimiento en la mente, ella abandonará el cuerpo. Entonces surgen nuevamente estados más burdos de la mente y energías más burdas. Como ya se mencionó, estas energías están completamente vinculadas con la mente y entonces forman el cuerpo de un ser del *bardo*; y la mente es entonces la mente de un ser del *bardo*. Con eso llega a su fin la vida humana; una vida nueva ha comenzado, la vida en el *estado intermedio*.

El estado intermedio – Bardo

En el ser del bardo nuevamente aparecen estados más burdos de la mente. De esta manera, el estado más sutil de la mente, tal como salió a relucir en la etapa final del proceso de la muerte, desaparece de la superficie y pasa a un estado de duermevela.

Una y otra vez he oído historias de gente que, después de la muerte, supuestamente fue otra vez adonde sus parientes. Los parientes decían haber visto la aparición del fallecido. Estas apariciones no son, esto hay que entenderlo bien, del difunto. Esta persona ha dejado de existir; está muerta. Sencillamente ya no existe más. Lo que todavía sigue existiendo como ser del bardo es la continuidad de esa persona. De ninguna manera se trata de que esta persona fallecida regrese.

Sin embargo, es posible que un ser no-humano acorte la vida de una persona que lleva mucho tiempo enferma y se acerca a la muerte. Por lo tanto, puede suceder que, a una persona así, un ser no-humano le quite la vida. Estos seres se denominan en sánscrito „pretas“, que se traduce a veces como „espíritus hambrientos“. Algunos de estos seres tienen la capacidad de quitarle la vida a una persona y de aparecer entonces en la forma del difunto.

La mayoría de la gente aquí en Occidente no va a creer esto, porque no cree en fantasmas. Eso no importa. Creer en fantasmas o no es asunto de cada uno.

Estos pretas no le quitan sin razón la vida a una persona. Esperan obtener una ganancia cuando le acortan la vida a alguien, a fin de aparecer entonces en su figura. Existe la posibilidad, por ciertos medios, de darle al ser preta lo que busca. De esta manera desistirá de esta persona y protegerá su vida.

Después de terminada la vida, un ser sigue existiendo como un llamado „ser intermedio“ o „ser del bardo“. Quizás algunos de ustedes conozcan el libro tibetano de los muertos, que yo mismo, dicho sea de paso, jamás he leído. De ser así, quizás se les ocurra pensar que el estado bardo podría ser realmente divertido. Sin embargo, el estado bardo en realidad no es para nada agradable, sino que encierra mucho temor y espanto.

Para dejarlo claro: Durante nuestra vida hacemos grandes esfuerzos por mantener nuestra mente enfocada en un objeto. Nuestra mente va continuamente de aquí para allá. Por suerte, nuestro cuerpo es un poco más inerte y se queda en un mismo sitio, incluso cuando nuestra mente continuamente se va de excursión. Por el contrario, el cuerpo del ser del bardo consiste de energías sutiles que apoyan la mente. Por eso, el ser del bardo está también corporalmente allí adonde sus pensamientos se muevan. Así, el estado intermedio está lleno de inseguridad y de movimiento incesante, sin la más mínima estabilidad.

Además, el ser del bardo experimenta, por lo general, miedos enormes. El cambio más leve de los elementos primigenios causa en él los fenómenos más espantosos. Lo que se le aparece continuamente al ser del bardo son imágenes amenazantes. Este ser tiene en cada momento la impresión de que todo lo que está a su alrededor lo quiere lastimar. Lo que continuamente busca es un lugar donde pueda nacer.

Para alguien que, durante esta vida, haya acumulado impresiones intensamente sanas, se haya dedicado a lo sano, y vaya a continuar existiendo en una próxima vida como una persona o una divinidad, el estado bardo es un poco más tranquilo y desata menos temores. Sin embargo, el estado bardo es, por lo general, muy espantoso.

Cuando un ser ha muerto y su continuo se encuentra en el estado bardo, las personas, por lo general, no lo pueden ver. Tampoco nosotros podemos percibir un ser del bardo, porque ellos pertenecen a otro tipo de ser, lo que nos hace imposible percibirlos. Para el ser del bardo apenas hay obstáculos materiales. Las paredes no representan ninguna barrera. Se mueven a través de las murallas, incluso a través de los cuerpos humanos. Por eso es perfectamente posible que en esta habitación haya muchos seres del bardo y se muevan de un lado a otro.

Entre los seres del bardo mismos, hay igualmente diferentes tipos. Los seres del bardo del mismo tipo se pueden reconocer mutuamente. En contraste, como seres humanos se puede percibir un ser del bardo sólo si se ha desarrollado, por medio de la formación de la mente y ciertas meditaciones, una elevada facultad de percepción. Sin tal percepción incrementada es imposible reconocer un ser del bardo.

El renacimiento

A continuación, debemos describir ahora el proceso de nacer.

Entre los seres del bardo, hay algunos que van hacia una existencia futura en las regiones más miserables. Igualmente hay seres del bardo, que habrán de nacer como pretas, animales o devas. A fin de presentar el proceso de nacer lo más plásticamente posible, debemos describir, sin embargo, el proceso de un nacimiento humano.

Para esto, partiremos de la premisa de que esta persona ha tenido una muerte tranquila y serena; de que, durante el proceso de morir, se pudo afianzar en pensamientos sanos; de que además había acumulado causas sanas que hacen posible una existencia humana, y de que este ser ahora se encuentra en el estado bardo y está a punto de alcanzar una existencia humana.

Por lo tanto, el ser busca progenitores para poder nacer como su hijo. Tiene que unirse con las sustancias de los progenitores en el útero de la madre. Para que eso pueda ocurrir, tiene que haber progenitores que hayan acumulado las causas para tener este ser en específico como hijo, y el ser del bardo tiene que portar en sí mismo las causas para conseguir exactamente esos progenitores. Además, el útero de la futura madre tiene que estar, con respecto a su forma, libre de ciertos defectos y no podrá tener ciertas enfermedades. Además, hay muchas deficiencias diferentes en el óvulo de la madre que pueden impedir una fecundación. Todas las sustancias regenerativas de la madre como también del padre tienen que estar completamente libres de defectos. Si no coinciden perfectamente todas estas causas y condiciones, no es posible que este ser del bardo nazca como hijo de estos progenitores.

El ser del bardo no ve a sus futuros progenitores, sino solamente sus sustancias regenerativas. Justo en el momento en el que ve esas sustancias progenitoras, el ser del bardo muere y su conciencia se une a esas sustancias.

El que un ser del bardo muera no significa que primero tuviera que enfermarse y envejecer, como ocurre con las personas. Como el cuerpo del ser del bardo consiste exclusivamente de energías que acompañan a la mente, no deja atrás un cadáver. El cuerpo del ser del bardo desapa-

recerá con el cambio en el estado de su mente y su conciencia se unirá a las sustancias regenerativas.

En el momento en el que las sustancias regenerativas de los progenitores se fusionen y la conciencia se una a estas sustancias, este ser habrá surgido y con ello habrá nacido.

Como ya se dijo, la conciencia siempre va acompañada de energías sutiles. Estas energías están inseparablemente unidas a la conciencia. Por lo tanto, cuando la mente se une a estas sustancias regenerativas, entonces también se unen a ellas estas energías sutiles.

El ser consiste en ese momento tan sólo de dos células. Es una sustancia minúscula sin pies ni cabeza. A pesar de esto, queda claro que esta sustancia es exactamente el punto que luego se encontrará en el centro de nuestro corazón.

Así, debe haber quedado claro que el ser, que en este ejemplo se unió a las sustancias paternas, es el mismo ser que hacía poco tiempo era todavía una persona enferma y vieja. Esta persona murió, siguió existiendo entonces como ser del bardo, y ahora nuevamente pasa por el proceso de la generación de un niño.

De esto uno debe también entender que el cuerpo es tan sólo la base para la mente – también nuestro cuerpo presente. En nuestro ejemplo, fue primero el cuerpo de una persona vieja y enferma el cuerpo de ese ser. Luego ese cuerpo se dejó atrás y el cuerpo del ser del bardo sirvió de base para la conciencia del mismo ser. Al finalizar el estado bardo, las sustancias regenerativas de los progenitores brindan el fundamento para la mente del mismo ser. Por ende, el cuerpo es siempre sólo un fundamento, mientras que lo que continúa es la conciencia. Además, debe haber quedado claro que una sustancia material no se convierte de repente en conciencia, sino que es siempre un momento de conciencia que lleva al siguiente momento de conciencia. La conciencia es, por ende, un continuo que no surge de la materia.

Eso se puede describir con la siguiente analogía: Nuestro cuerpo es como la vestimenta de una persona. Supongamos que una persona viaja de país a país. En regiones cálidas, se vestirá con ropas ligeras, y en regiones frías, por el contrario, con algo que abrigue más. La persona es la misma, aunque la ropa cambie durante el viaje. De manera similar sucede con la conciencia de una vida a la otra, que cada vez asume un cuerpo dependiendo de ciertos progenitores. Una vez recibe un cuerpo dependiendo de estos progenitores. Cuando haya dejado atrás ese cuerpo, obtiene un cuerpo nuevo, dependiendo de los siguientes progenitores. De la misma manera, en la analogía, el cuerpo corresponde a la ropa

que uno continuamente cambia. En contraste, el continuo de la mente permanece siempre el mismo, exactamente igual a como el viajero es siempre el mismo, independientemente del país que visite.

Sólo cuando se concibe de esta manera la naturaleza de la mente y del proceso de la vida y de la muerte, se puede entender cómo una vida lleva a la siguiente y lo que se quiere decir con vidas pasadas y futuras.

A partir del momento en el que la conciencia se haya unido a las sustancias regenerativas, es entonces un ser humano. A partir de ese momento, si fuese destruido o su desarrollo fuese interrumpido, entonces eso sería, para el que lo hace o lo permite, exactamente igual que matar a una persona.

En el siguiente transcurso del desarrollo, las sustancias regenerativas de los progenitores se van formando lentamente en el cuerpo del ser. De la misma manera se va desarrollando la conciencia, la que se unió a estas sustancias, en la conciencia de este ser. En este proceso de desarrollo se perfeccionan lentamente las diferentes formas del cuerpo como también los diferentes canales internos, los nervios, y así sucesivamente.

Ya se mencionó que también las energías sutiles que acompañan la mente se unen a las sustancias. Cuando la forma más sutil de esta energía se fortalece un poco, se desarrolla la llamada „energía sostenedora de vida“. Esta energía reside en el centro de la persona, en el corazón.

A continuación se desarrolla nuevamente una energía un poco más burda. Se le llama „*energía igual duradera*“ y se encuentra en el centro del ombligo. Con estas distintas energías surgen también distintos estados de conciencia. La *energía sostenedora de vida* es responsable de mantener la vida de la persona, mientras que la *energía igual duradera* regula el aparato digestivo.

En la siguiente fase se forma la *energía purificadora hacia abajo*. Ella reside en el centro del lugar secreto, tanto en el hombre como en la mujer. Su función es regular la excreción.

Luego nuevamente surge de la *energía sostenedora de vida* una energía un poco más burda, la llamada „*energía que aspira hacia arriba*“. Ella reside principalmente en el centro de la garganta y controla la facultad de hablar.

De la *energía sostenedora de vida* surge entonces la *energía abarcadora*. Ella reside sobre todo en las articulaciones y en el centro de la coronilla. Con cada una de estas energías va siempre ligado, además, cierto estado de la mente. Los cambios y los movimientos corporales

están dirigidos también en parte por la mente. Pero la dirección real ocurre con la ayuda de las energías sutiles.

De las sustancias regenerativas de los progenitores, que se encuentran en el corazón, sube la esencia de la célula masculina hacia arriba y se aloja en el centro de la coronilla. Precisamente esta célula será la que bajará nuevamente al corazón en el proceso de morir. Por otra parte, la esencia de la célula femenina baja del centro del corazón al centro del ombligo y allí permanece.

Lo que casi siempre denominamos la concepción es el verdadero nacimiento del ser. En ese momento, se unen las células de los progenitores y a la misma vez penetra en estas células la conciencia con las energías sutiles que la acompañan. En el transcurso del desarrollo del niño en el útero materno surgen estados de la mente y energías cada vez más burdas que atraviesan todo el cuerpo. De esta manera surge la persona.

En el momento de la muerte este proceso transcurre a la inversa: Los estados burdos de la mente se van desintegrando uno tras otro y con ellos también los estados más burdos de energía, hasta que, al final, quedan tan sólo el estado más sutil de la mente y el estado más sutil de energía. Solamente los estados más sutiles de la mente y de la energía pasan de una vida a la otra. No es posible de otra forma. Mientras todavía haya en el cuerpo alguna de estas energías sutiles, el ser no puede morir.

Lo que se describió fue el proceso de un nacimiento uterino. Este proceso es análogo, en parte, también a un nacimiento a partir de un huevo. El nacimiento de otros seres, como por ejemplo el de los pretas o el de los seres en las regiones más miserables, no requieren de un proceso así. En estas áreas, los seres experimentan un nacimiento espontáneo. En el momento que el ser del bardo encuentre su fin, existe el ser en su nueva forma y en su nueva región.

Al surgir una persona, el niño se desarrolla en la madre y sale entonces del cuerpo materno, lo que convencionalmente se denomina su nacimiento. Este proceso es un asunto extremadamente laborioso, como bien lo saben, sobre todo, las madres. Cuando se considera la fragilidad del recién nacido, es realmente casi un milagro que no muera en ese proceso.

Cuando el niño está ya en el mundo, uno lo toma en brazos y piensa cuán tierno, cuán bello es este pequeño ser, cuán nuevo; pero si consideramos con más exactitud su pasado, tomaremos conciencia de que ahí no hay nada nuevo en lo absoluto, sino realmente algo muy viejo. A

veces ha parecido una persona vieja y a veces totalmente diferente. La persona siempre ha permanecido la misma; sólo el cuerpo ha sido nuevamente algo distinto. Sucede de manera similar a la historia que ya se mencionó. El pescador tiene al hijo en su regazo como a su más preciado tesoro; y en realidad el niño no era otro que el mayor adversario del pescador, al que él había matado para quedarse con su mujer.

Después de que el niño haya llegado al mundo, no tiene nada más por delante que volver a envejecer, volver a enfermarse y, un día, volver a morir, para entonces pasar por todo el proceso desde el principio. A esta repetición continua del mismo proceso es a lo que se le llama „el ciclo de existencia“.

En mi ejemplo, partí de una vida siguiente como ser humano. Esa no es de ninguna manera la única posibilidad en la que un ser puede seguir existiendo. Si se dan las causas para ser un caballo, el proceso transcurre muy similarmente. Sólo la figura, que sale de él, tiene otra apariencia. Lo mismo aplica a los pájaros y así sucesivamente.

Cada ser tiene una gran cantidad de impresiones sanas como también malsanas. El que un ser exista en los ámbitos más miserables debido a la maduración de impresiones negativas no significa que haya de permanecer allí para siempre. Al contrario, después de que estas causas negativas se consuman, es posible que maduren nuevamente impresiones sanas y, como resultado, nuevamente den lugar, por ejemplo, a una existencia humana.

Las impresiones negativas surgen debido a las delusiones, que se pueden eliminar totalmente por medio de ciertas prácticas. Cuando se eliminan, ya no se pueden realizar acciones negativas, porque las delusiones son su causa. Cuando se eliminan completamente las delusiones y las acciones negativas, ya no será posible nacer involuntariamente bajo la influencia del *karman* y del *klescha*, esto es, bajo el poder de acciones y delusiones. Entonces, la persona habrá alcanzado el estado del arhata y tendrá completa libertad sobre la propia vida y la propia muerte. Esta persona seguirá como ser humano, no se va a desintegrar. Habrá alcanzado un estado de perfecta libertad y podrá manifestarse a su gusto en la forma de emanaciones como ser humano o como lo que quiera.

Además esta persona ya no experimentará sufrimientos, porque se habrá eliminado sus causas. Las causas del sufrimiento son las delusiones y las impresiones negativas que, bajo su influencia, se acumulan.

Así sigue existiendo el ser, incluso cuando haya alcanzado la meta más alta. De modo que la persona existirá siempre, ya caiga en las regio-

nes más profundas de una vida miserable, o ya logre la meta más alta, como la del arhata, la del bodhisattva o la de la iluminación total. Seguirá siendo la misma persona, jamás se desintegrará ni desaparecerá.

Mientras la mente no se desarrolle, es sólo muy poco lo que puede saber y entender. A través de la formación de la mente, aumenta su capacidad de entender y conocer cosas. Y si esta capacidad llegase a su plenitud, incluso una parte de la mente podría conocer todas las cosas tan claramente como si se encontraran en su propia mano.

Por ende, debe haber quedado claro que nuestro cuerpo consiste de los cuatro elementos primigenios, que tenemos una conciencia, y que en este cuerpo se encuentran diferentes energías que acompañan la conciencia. El ambiente también consiste de estos cuatro elementos primigenios. Ahora, todos estos elementos tienen la capacidad de causar efectos. Hasta la fibra más pequeña puede provocar, en ciertas condiciones, efectos extraordinarios. En caso de que las influencias de los elementos primigenios que le lleguen al cuerpo desde afuera sean compatibles con los de su cuerpo, la persona concernida estará saludable y se sentirá bien. Pero si, por el contrario, los efectos externos le fuesen incompatibles, surgirán enfermedades. Por lo general, las enfermedades tienen su origen, en última instancia, en impresiones mentales negativas. Pero las condiciones que provocan estas enfermedades son efectos externos que sacan de equilibrio los elementos primigenios del cuerpo.

Nos esforzamos mucho por fabricar distintos medicamentos. Sin embargo, en realidad cada elemento tiene la propiedad de ocasionar, en ciertas condiciones, un llamado efecto medicinal. Hasta el veneno puede tener un efecto curativo. Administrar demasiado veneno podría ser mortal para el organismo humano. Otras dosificaciones con diferentes añadiduras podrían, por el contrario, significar un medicamento que salve vidas.

Así que a un médico no se le hace fácil, si quiere tratar una enfermedad con un medicamento en específico, ya que la substancia que es un remedio contra la enfermedad a la vez puede provocar en el cuerpo otras complicaciones. Hoy en día, nos esforzamos mayormente por luchar en contra de las enfermedades y las complicaciones más graves del cuerpo humano. Pero cada vez que dominamos uno de estos problemas más serios, aparece a la derecha o a la izquierda, detrás o delante, un problema nuevo.

Incluso una sola comida que consumamos puede tener los efectos más diversos. Para expresarlo en conceptos de la medicina tibetana: Un alimento que es favorable para la sangre a la vez puede provocar enfer-

medades que pertenecen a las enfermedades del frío y afectan el abdomen. Un alimento favorable para las energías sutiles a la vez puede desequilibrar los humores del cuerpo, o sea: los jugos del cuerpo.

A través del desarrollo de la propia concentración se puede llegar a un punto en el que la concentración de la mente sostenga el cuerpo. Cuando se llega a esta meta, entonces ya no se depende más del alimento, entonces ya no es necesario darle al cuerpo ninguna substancia externa. El cuerpo se puede mantener tan sólo con la concentración.

Consejos para los casos de depresión

También hay enfermedades que inciden tanto en la mente que uno está continuamente deprimido. Uno puede ponerse tan triste, que apenas puede ya abrir los ojos. Se habla de cinco tipos de enfermedades que suscitan un cambio mental así.

Para describirlo con un ejemplo: Es posible que alguien que –de niño, de joven o ya de adulto– se enfrentara a muchos problemas y los tomara muy a pecho, continuamente se aferrara a ellos. Es posible que esta persona, debido a la cavilación constante sobre estos problemas, permanentemente estuviera triste.

En el corazón del ser humano se encuentran muchos canales diferentes – también algunos que son decisivos para la vida de la persona. En estos canales fluyen energías sutiles beneficiosas, pero también perjudiciales. Debido a la cavilación constante sobre cosas opresivas, puede suceder que las energías perjudiciales penetren en uno de los canales mantenedores de vida que se encuentran en el área del corazón.

Al principio esta energía va a entrar a estos canales sólo ocasional y mínimamente; pero de esta manera ya sienta la base para el desarrollo de esta enfermedad depresiva. A través de la cavilación continuada se refuerza ese potencial. Eso lleva a una penetración mayor de las energías sutiles desfavorables en el canal del corazón, lo que ocasiona un deterioro mayor en el estado anímico de la persona.

Mucha gente viene adonde mí y se queja de depresiones. Me dicen que ya han consultado con varios médicos, quienes siempre les han asegurado, sin embargo, que no están enfermos; que en exámenes con los aparatos más diversos no se ha detectado ningunos síntomas de enfermedad. Es por esta razón que he mencionado que estas energías sutiles probablemente no se puedan detectar con máquinas.

Como secuela de estas investigaciones, a menudo se pueden constatar otros síntomas, pero nunca las recién descritas causas de la enfermedad: estas energías sutiles que se han metido en las vías erróneas.

¿Qué se puede hacer en contra de una enfermedad como esa? Casi el único remedio efectivo es que esta persona vaya a un lugar que le agrade mucho, que haga las cosas que desea hacer; que constantemente procure hacer sólo aquello que tranquilice y relaje la mente. Todos los otros métodos pueden requerir mucho esfuerzo.

Esta enfermedad puede iniciarse incluso en personas jóvenes o en aquellas en las que todavía no se manifieste muy claramente. Los primeros indicios pueden ser, por ejemplo, que esta persona no se sienta bien, que esté oprimida cuando se queda sola o en un lugar desconocido. En tales situaciones puede sentir, una y otra vez, el deseo incontenible de suspirar con un gemido fuerte o leve. En ese momento eso parece aliviar la presión interior, pero es un indicio claro para el comienzo de dicha enfermedad.

Si uno quiere cultivar su mente, las mejores condiciones previas para ello son un cuerpo saludable y una mente fuerte. De lo contrario, si bien es indudablemente posible instruir su mente, es más difícil y arduo.

Al oír todo esto quizás piensen ustedes, totalmente desesperados: „Esto no me gusta; parece como si uno tuviera que hacerlo todo uno mismo, como si no hubiera nadie que lo ayudara.“. Seguro que es cierto que, sin esfuerzo propio, no se alcanza ninguna meta. En el budismo se recalca una y otra vez que, por medio de la conjunción de los esfuerzos propios y de la entrega al último objeto de refugio, se puede alcanzar un desarrollo mental concreto muy rápidamente. El último objeto de refugio es el Iluminado, el *Buda*. La medicina verdadera son las enseñanzas del *dharma*. El *sangha* son aquellas personas que nos ayudan y que, junto a nosotros, emprenden esfuerzos en el Dharma, las *tres joyas*.

Ahora se han enterado de unas cosas. Sin embargo, no debían darse por satisfechos con esto. En la medida en la que aprendan instrucciones, van quedando impresiones sanas en su mente. Si ustedes entonces reflexionan sobre estos puntos, por ejemplo sobre su meditación, acumulan más potencial sano. Por esta razón, el aprendizaje y la reflexión sobre las enseñanzas son una ocupación sumamente beneficiosa.

Lo que ustedes luego realmente practiquen es asunto suyo. En todo caso, es extraordinario que tengan interés en saber cómo surge la vida humana, lo que ella contiene y a lo que conduce. Así, les doy las gracias

por su interés; y me despido con mucho *tashi deleg*, lo que equivale a felicidad y bendición.

Preguntas y respuestas

En el budismo se aconseja asumir los sufrimientos de los demás. Pero, ¿no deben, en última instancia, los seres vivientes sobrellevar sus propios sufrimientos?

Eso es correcto. Por lo general, no es posible compartir el sufrimiento y la felicidad de los demás. En el Mahāyāna se describen ejercicios en los que uno, en su imaginación, asume el sufrimiento de los demás. Eso sirve sobre todo para fortalecer el deseo propio y la propia capacidad de ser de provecho para los demás. Por ejemplo, si uno ha consumido demasiada pimienta, realmente es uno mismo el que tiene que experimentar ese ardor en la boca. No puede compartirlo con otro. De modo que así parece ser verdaderamente la realidad.

No obstante, no debíamos pensar que nada nos une a los demás. Para ser una buena persona es importante, por ejemplo, ayudar hasta donde sea posible a sus amigos o a las personas que conozca. Es importante apoyarse mutuamente y ayudar al amigo, por ejemplo, a superar sus dificultades y a lograr su afiorada felicidad. En esa medida existe la posibilidad de una conexión estrecha con el prójimo.

Puede ser también que a uno le parezca que tiene tan sólo una conexión suelta con los demás seres, debido a que se considera solamente esta única vida. Sin embargo, si uno dirige su mirada hacia el pasado lejano o hacia el futuro lejano, entonces reconoce que en las seis regiones de existencia no hay un ser con el que no haya tenido una relación estrecha.

Tomemos, por ejemplo, algún insecto que afuera se desplaza sobre la hierba y una persona aquí dentro: A primera vista, puede parecer como si no hubiera absolutamente ninguna relación entre ambos. Considerado en última instancia, incluso estos dos seres guardan una relación estrecha. Sin embargo, para entender esto, uno tiene que estudiar y analizar las relaciones muy exactamente. No se puede presentar y entender este punto tan rápidamente. Para eso se necesitaría una serie de explicaciones adicionales. Pero, por lo general, es correcto decir que uno mismo tiene que sobrellevar su propio sufrimiento y también que uno mismo experimenta su propia felicidad. Sin embargo, las relaciones

que los seres humanos en este mundo asumen con otros pueden perfectamente ser conexiones serias y francas.

Supongamos que, durante su vida, uno ha adquirido mucho conocimiento, entonces, ¿no habrán sido todos los esfuerzos en vano, si fuera a renacer, digamos, como perro?

Por lo general, hay muchas posibilidades para desarrollar la mente. Uno puede, por ejemplo, estudiar extensamente y lograr un dominio en distintos campos del saber. Sin embargo, lo que he querido decir con el desarrollo de la mente es el desarrollo de las capacidades sanas de la mente. Si uno sigue cultivando su mente en la dirección sana, esto es, sigue fortaleciendo las capacidades sanas de la mente, entonces con seguridad logrará en el futuro una existencia humana y probablemente no la de un animal u otra existencia inferior.

Sin embargo, debido a condiciones negativas, pueden ir madurando en una persona causas negativas al momento de la muerte, a pesar de que durante su vida se haya esforzado por desarrollar cualidades sanas. Estas causas negativas, que la persona misma habría acumulado previamente, pueden llevarla a una forma miserable de existencia. Quizás esta persona seguirá existiendo como animal o como algún otro ser; pero las impresiones positivas que la persona habría acumulado al esforzarse por ejercitar la mente en cualidades sanas no se destruyen por eso. Ellas siguen presentes en este ser y saldrán nuevamente a relucir en un momento posterior. Entonces el mismo ser tiene otra vez la posibilidad de seguir desarrollando su mente. Debido a los esfuerzos anteriores, esta ejercitación le resultará entonces mucho más fácil que antes. Dicho brevemente, es siempre beneficioso esforzarse de esta manera.

Para precisarlo todavía un poco más: Ciertamente es posible que uno sea quizás un perro en la próxima vida. Pero, también ese perro morirá un día; y entonces nuevamente se manifestarán otras causas que uno acumuló previamente. Entonces pueden desarrollarse de nuevo causas sanas que produzcan otra vez una vida humana y con ello permitan que continúe un desarrollo y quizás sea un desarrollo más rápido.

¿No sería posible visualizar el alma como una especie de identidad que cada ser tiene?

Al contrario del español, en tibetano no hay una palabra para „alma“. La palabra tibetana que quizás más se acerque a nuestro concepto de alma es la palabra „dag“. Significa *yo o identidad*. Con respecto a esta identidad de la persona, hay mucho que aclarar. Hay identidades que uno se imagina pero que no existen; y hay una identidad de la persona que claramente existe. Cuando decimos, por ejemplo, yo hago esto o aquello, *este* yo o *esta* identidad, que nosotros comprendemos por eso, existe; ese es el ser, eso es uno mismo, aquel que lleva a cabo las acciones, aquel que hace algo malsano, que hace algo sano, y que también sigue existiendo.

Por ejemplo, cuando a alguien le duele espantosamente una muela, entonces es este yo el que siente el dolor de muelas; o cuando una persona está sumamente feliz, entonces es este yo el que experimenta esa felicidad. No es otra cosa que este yo, que esta persona, que percibe estos distintos sentimientos.

Este yo no siempre permanece como ser humano. Después de que una persona muere, puede convertirse en cualquier cosa, en un animal o en lo que sea. Si se ha vuelto como animal, tampoco permanecerá así siempre. Puede convertirse nuevamente en un ser humano o en un ser divino. Este yo o esta identidad es lo que constantemente sigue existiendo, lo que constantemente continúa.

A veces uno puede tener la impresión de que el camino para salir del ciclo de existencia es tan largo y difícil, que la liberación es, para nosotros, una imposibilidad.

En cuanto a eso, quiero contar una pequeña historia. Para alguien que crea en la continuidad de las existencias, esta historia puede ser de mucho provecho. Pero si alguien no cree, no importa. La historia trata de Shridshata, que había alcanzado el estado del arhata; en tibetano se llamaba a este arhata „Pelkye“. Este Pelkye tampoco había sido desde siempre un arhata. Inicialmente era un ser humano como nosotros, antes de que Moggallana le enseñara los métodos para poder alcanzar el estado del arhata. Para que recordemos: Moggallana es el monje que aparece ilustrado a la derecha del Buda.

Moggallana tenía muchas facultades extraordinarias, entre ellas la de hacer milagros. Con el auxilio de estas facultades, se llevó a su discípulo consigo a otro país allende los mares. Para ese tiempo, Pelkye ya era un hombre viejo. Por el camino, vieron el cadáver de una mujer que estaba totalmente rodeada por una serpiente. Pelkye le preguntó a

Moggallana: „¿Qué significa el que este cadáver esté rodeado por la serpiente?“; y Moggallana contestó: „Ya llegará el momento cuando te lo diga.“

Más adelante en el viaje, llegaron a un árbol que era devorado por los gusanos y continuamente emitía gemidos de dolor. También aquí le preguntó Pelkye a su maestro por lo que eso significaba. El maestro contestó de nuevo: „Ya llegará el momento cuando te lo diga.“

Luego llegaron a una orilla donde yacía el esqueleto de un gigantesco animal marino, que ya estaba completamente roído por los pájaros.

Entonces ambos se sentaron sobre el esqueleto del animal marino; y Moggallana comenzó a explicarle a su discípulo los diferentes fenómenos; dijo: „Una vez hubo una mujer que tenía un apego inefable hacia su cuerpo. Cuando esa mujer murió, debido a la falta de impresiones sanas, no nació nuevamente como ser humano, sino como serpiente. El gran apego de esta víbora hacia su cuerpo anterior tuvo el efecto de que rodeara el cadáver. Y el tronco del árbol que emitía esos gritos“, continuó diciendo Moggallana, „no es un tronco ordinario, sino un ser que experimenta las torturas del infierno, pero que existe en la región humana. Se trata de un ser que en su vida anterior como ser humano se enriqueció robando cosas que le pertenecían a una comunidad grande. Debido al robo y a su enriquecimiento, existe ahora como ese árbol que es devorado por los gusanos.“

Y ahora estaban ambos sentados sobre el gran esqueleto del animal marino y el maestro señaló hacia el esqueleto y siguió diciéndole a Pelkye: „Ese eres tú, si bien en tu vida anterior.“

A continuación, a Pelkye le entró un miedo horroroso. Surgió en él un sentimiento fuerte de renuncia y quería, a toda costa, conocer la historia del monstruo. Entonces Moggallana siguió diciendo: „En tu vida anterior, eras un monstruo marino como este. Y anteriormente eras un rey poderoso. Un día, mientras estabas distraído en el juego, una persona te fue traída y se te preguntó por el castigo que se le debía dar. Sin molestarte en levantar la vista de tu juego, contestaste, „¡Hagan con ella lo que digan las leyes!“ . A continuación, la persona fue matada. El rey no tenía la intención de mandar a matar a esa persona; pero debido a sus instrucciones, esa persona fue ejecutada a pesar de todo. El que estas palabras, sin pensarlas, se te escaparan y tuvieran esas consecuencias llevó a que vivieras luego como un animal marino como este. Después de que perdiera su vida, naciste como el ser humano que eres ahora.“

Cuando Pelkye oyó esta historia de sus vidas pasadas, surgió en él una fuerte renuncia; y los pensamientos de los doce miembros

dependientes le pasaron por la cabeza. Estos pensamientos contienen métodos efectivos con los que se pueden eliminar totalmente las delusiones. Estas reflexiones intensas sobre el esqueleto de su vida anterior le permitieron a Pelkye eliminar las delusiones por completo y con ello lograr el estado del arhata.

Cuando el discípulo y su maestro partieron a esta tierra lejana, tuvieron que confiar en las facultades maravillosas del maestro para poder vencer la distancia. En el camino de vuelta, cada uno de ellos pudo entonces poner en práctica sus propias facultades maravillosas, porque mientras tanto también el discípulo se había convertido en un arhata.

Si uno está convencido de las vidas pasadas y futuras y de la ley de causa y efecto, tales historias antiguas pueden ser sumamente provechosas. Pueden estimular pensamientos profundos, de modo que uno se esfuerce seriamente por llevar una vida con sentido. También pueden hacernos ver cuán efectivas pueden ser acciones bien pequeñas, y pueden motivarnos a evitar las acciones negativas en cada situación. Si no se tiene ni este convencimiento ni esa duda, entonces estas historias podrían ser fábulas divertidas.

Algunos de ustedes quizás ya estén bien informados sobre lo que se quiere decir con la renuncia, con el deseo de librarse, bajo todas las condiciones, del ciclo de existencia. Cuando este deseo, esta renuncia, se ha hecho muy fuerte, entonces es como un combustible fuerte que hace posible un rápido desarrollo subsiguiente de la mente. En este caso, la renuncia particularmente fuerte de Pelkye lo llevó a que, en pocos instantes, pudiera alcanzar el estado del arhata.

Hay tantas tareas cotidianas de las que el ser humano se tiene que ocupar – el trabajo, la comida, la ropa y demás. A veces uno se pregunta cómo puede emplear su existencia humana de manera valiosa.

Somos humanos y deberíamos aprovechar las posibilidades y facultades que el ser humano tiene a su disposición de manera digna de un ser humano. Los animales, por ejemplo, no tienen la posibilidad de desarrollar su mente. Mientras vivan como animal, van tirando una existencia muy limitada. Ocuparse exclusivamente por comida y techo todavía no hace una vida humana digna de una vida humana.

Entonces, ¿cómo puede uno aprovechar una vida humana?, ¿cómo puede uno aprovechar realmente sus facultades? Para eso uno tiene que esforzarse, por una parte, en desarrollar progresivamente las capacida-

des mentales sanas y por acumular impresiones sanas; por otra parte, uno tiene que esforzarse por subsanar y por destruir las impresiones negativas que fueron acumuladas en el pasado. No hay nada malsano cuyas consecuencias no se puedan evitar al subsanar las impresiones. Al eliminar uno las impresiones negativas, en el futuro no vivirá una existencia miserable. Y las impresiones sanas le permitirán, en el futuro, seguir cultivando la mente de manera aun más intensa y efectiva.

Supongamos que usted de repente posee una casa vieja. Si entonces echara afuera toda la inmundicia y la suciedad, no dejara entrar ninguna suciedad nueva y la amueblara con muchos objetos nuevos, bonitos y útiles, entonces habrá llevado a cabo una obra provechosa. Igualmente, uno debía sacar de su mente las impresiones negativas, no permitir que entren nuevas, y *amueblar* su mente tan sólo con lo sano. Entonces realmente le ha sacado provecho a su vida.

No todos los moribundos se interesaron durante su vida por el Dharma. ¿Cómo se puede acompañar en el proceso de morir a una persona que, durante su vida, tuvo otros intereses ajenos a la formación sana de la mente?

Como ya he mencionado, el cuidador debe ser alguien a quien el enfermo aprecie. El moribundo se encuentra en un estado difícil. Por un lado, reconoce que su vida llega a su fin, lo que le causa mucho temor. Por otro lado, quizás recuerde muchas cosas que hizo mal durante su vida, lo que le ocasiona remordimiento. Si a eso se añade que lo cuida alguien a quien no soporta, entonces existe un gran peligro de que continuamente se enoje. Eso lleva a las consecuencias negativas de las que hemos hablado.

Pero si el cuidador conoce al moribundo y sabe lo que ha hecho durante su vida, si le interesaba la religión o el Dharma, si le importaba hacer lo sano o no, entonces el cuidador puede animar al moribundo, „No te preocupes, a todos nos pasa lo mismo; todos llegaremos a ese estado. Ahora es importante que te dediques a los pensamientos sanos y yo te ayudo hasta donde pueda.“: De esta manera uno puede lograr que el moribundo traiga a su memoria sus meditaciones pasadas y sus reflexiones correctas.

Sin embargo, la mayor parte de los moribundos serán personas que, durante su vida, no tenían ningún interés en una formación sana de la mente. En ese caso es un poco más difícil. A lo sumo, el cuidador puede tratar de evitar todo aquello que pueda molestar o enfadar al mori-

bundo. Quizás el cuidador hábilmente lo pueda animar a que vea sus dificultades y tribulaciones en el proceso de la muerte como representativos del sufrimiento de todos los demás seres. Al moribundo se le podría hacer consciente de que a muchos seres vivientes les va considerablemente peor y de que él podría cultivar el deseo de asumir como suyos, a través de sus dificultades en el proceso de la muerte, todos los sufrimientos de los demás. Si acogiera estas ideas, entonces eso tiene consecuencias extraordinariamente positivas.

Pero si el moribundo no está receptivo a esto, como cuidador uno tan sólo puede tratar de hacer lo que el moribundo desea. Sobre todo, ha de procurar que en la habitación del moribundo no suceda nada que pudiese molestarlo. A menudo vienen parientes adonde el moribundo y "plantan" ramos de flores a su alrededor. Esta actividad puede tal vez molestarlo mucho. Francamente, uno debía hacerle el bien a una persona mientras esté viva y tenga salud. En cambio, en el proceso de morir, cuando la situación de por sí ya se ha vuelto sumamente difícil, uno debía dejarla en paz, en lo posible.

En el budismo se describe muy detalladamente las experiencias que tiene el moribundo cuando ya ha dejado de respirar. Pero, ¿cómo es que, a fin de cuentas, se puede saber lo que el moribundo experimenta? ¿No son especulaciones?

Hasta el momento en el que el moribundo deja de respirar, se puede observar el proceso de morir. Si a uno le interesara, este proceso es perfectamente accesible a nuestra experiencia y percepción.

En cuanto a las experiencias internas del moribundo una vez ha dejado de respirar, es un poco más difícil de entender cuáles son, especialmente porque no se puede observar nada desde afuera. Entonces, ¿cómo es que uno llega a enterarse de estas experiencias internas? Eso no es tan sencillo. No obstante, en virtud de una formación bien dirigida de la mente y por progresos avanzados en la meditación, es posible que alguien haya logrado tal dominio sobre su cuerpo y su mente que, habiendo llegado, quizás por una enfermedad, al proceso de morir, siga todo el proceso tal como se ha descrito hasta el estado intermedio, esto es, hasta la separación completa entre cuerpo y mente, y entonces por medio de este dominio especial sobre su mente también tenga la posibilidad de recorrer todo el proceso a la inversa; esto es, abandonar el ser del bardo, entrar nuevamente en el cadáver y recorrer todas las etapas a la inversa, hasta el punto en el que la persona otra vez esté viva y en-

tonces pueda, por ende, volver a hablar y hacer declaraciones. De gente que ha alcanzado tales capacidades y las lleva a cabo se puede obtener información. Pero esa no es la única fuente.

Como ya he dicho, hay dos posibilidades de separación de cuerpo y mente. La primera es la muerte natural. En ese caso, los cuatro elementos pierden lentamente la fuerza para sostener la mente hasta que finalmente se separan el cuerpo y la mente. La otra posibilidad es que alguien ejercite su mente a tal punto que pueda llevar a cabo una separación entre el cuerpo y la mente por voluntad propia.

Esto se lleva a cabo de la siguiente manera: Por lo general, mientras más sutil el estado de la mente, mas efectiva la meditación. Para realizar una meditación especialmente efectiva, los buenos practicantes de la meditación se esmeran por sacar a flote los estados sutiles de la mente. Las explicaciones sobre los pasos de este proceso pertenecen a los tantras. Hay, como quizás sepan, dos grupos de enseñanzas – *sutras* y *tantras*. En los tantras hay explicaciones sobre estos puntos.

Alguien que haya alcanzado la capacidad de practicar tales métodos avanzados procederá como sigue: Para sacar a flote estos estados sutiles de la mente, puede entablar un proceso parecido al proceso de morir. Se dejó claro que la mente se basa en los cuatro elementos primigenios y que, en el proceso de morir, estos elementos primigenios pierden la capacidad de sostener la mente.

Entonces, el practicante de meditación puede, durante su vida, si ha logrado esta capacidad, liberar su mente de la base de los elementos primigenios, o sea, primeramente de la base del elemento primigenio de la solidez. Pero no es que este elemento primigenio pierda su capacidad sostenedora, sino que el practicante de meditación, debido a su dominio sobre la mente, la puede liberar de este fundamento y hacerla, en cierta medida, autosuficiente. Entonces puede liberar la mente de la base de los elementos primigenios de la humedad, del calor y del viento, a fin de llegar finalmente a estos estados sutiles de la mente. En este proceso, estos elementos primigenios no pierden su capacidad sostenedora, y tampoco se manifiestan las señales externas del proceso de morir, pero el practicante de meditación que lleva a cabo esta labor experimenta, por este desprendimiento de la mente de los elementos primigenios, los mismos fenómenos que se le presentan al moribundo.

Este proceso también conlleva el cese de la respiración. Este practicante de la meditación no muere, pero su respiración se detiene. A fin de activar uno tras otro los demás cuatro estados sutiles de la mente, practica nuevamente ciertos métodos, hasta que logra sacar a flote el

estado mental más sutil de todos, que es el que sale a relucir en los seres humanos comunes y corrientes sólo en el último momento del proceso de la muerte. Entonces puede emplear este estado de la mente para conocer la verdadera naturaleza de las cosas, para conocer el *shunyatá*, el vacío. Por este conocimiento puede, a su vez, alcanzar muy rápidamente metas altas en su desarrollo mental. Esta gente es igualmente una fuente de las explicaciones de estos distintos fenómenos.

Puede ser que en el Tibet todavía sea posible dejar a un moribundo yacer tranquilo dos o tres días. Pero aquí en Occidente las personas mueren muchas veces en el hospital, donde impera mucha actividad y de donde el moribundo es retirado enseguida. En ese caso, ¿qué se puede hacer por el moribundo?

Aquí en Occidente se acostumbra retirar al muerto enseguida, tan pronto deje de respirar. Probablemente no tengamos ni el poder ni la posibilidad de evitarlo.

Debido a que al moribundo aquí se le cubre inmediatamente y se le lleva de aquí para allá, probablemente se aceleren las etapas restantes del proceso de morir. Por ende, la mente abandonará el cuerpo rápidamente. Si se dejara al moribundo yacer tranquilo, quizás el mismo proceso duraría un tiempo considerable. Es casi como si uno matase un poco al moribundo.

Si no se puede evitar que al moribundo se le toque enseguida después de su última exhalación, entonces lo mejor es tocarlo primeramente en la coronilla. Quizás uno pueda mover unos cabellos en la parte superior de la cabeza y sólo entonces llevar a cabo las distintas otras cosas. Eso es muy beneficioso.

Pero si uno quisiera hacerlo bien, debería observar si las mencionadas señales de la muerte realmente se han presentado. De ser así, puede incinerar el cadáver. Eso no hace daño. Sin embargo, si recogiera e incinerara el cadáver inmediatamente después de la última respiración, existe sí cierto peligro de que el muerto todavía no haya completado las últimas etapas del proceso de morir.

Si uno no pudiera decidir libremente sobre los procesos externos, como por ejemplo, en un hospital, entonces seguramente lo mejor sería llevar al moribundo, después de su última respiración, bien cuidadosamente en una camilla a un lugar tranquilo. Lo deja descansar allí lo más posible y espera hasta que se presenten las señales claras de la descomposición o del verdadero fin de su vida.

La medicina moderna de trasplantes sigue utilizando órganos del cuerpo de un fallecido. ¿Cuál es su opinión al respecto?

Esta situación quizás se tenga que considerar mejor. Cuando alguien muere en un accidente automovilístico y si sus órganos vitales se destruyeron o hasta se quemaron, entonces la persona fallece inmediatamente debido a estas circunstancias. Pero distintos órganos todavía podrían conservar su calor y estar en orden. En ese caso, con seguridad es procedente y sin perjuicio alguno volver a usar estos órganos. En cambio, si alguien muriese en un proceso lento, entonces ya se tiene que ser muy cuidadoso y esperar la muerte real.

Aquí en Occidente se entiende por acción, más que nada, una actividad del cuerpo. En cambio, el concepto de una acción mental nos resulta extraño. ¿Podría usted abundar un poco más, por favor, sobre la subdivisión budista en acciones del cuerpo, de la mente y del hablar?

Supongamos, por ejemplo, que uno se encuentre con alguien que a uno le disgusta y surgen dentro de uno sentimientos de aversión y enojo. Este enojo es, entonces, una *acción mental* negativa y malsana. Si le da rienda suelta a su enojo y también se dirige verbalmente a esta persona de mala manera, entonces estas palabras de enojo son una *acción verbal* malsana. Y si va más lejos y golpea al otro, entonces esa es una *acción corporal* incorrecta y malsana.

Por el contrario, se trata de una *acción mental* sana si uno siente compasión hacia alguien en dificultades y piensa, „Me da pena. Si le fuese bien, si pudiese ayudarlo.“. Si entonces se decidiera a dirigirle unas palabras de bien o a apoyarlo de alguna manera con palabras, se trataría de una *acción verbal* sana. Si fuera más lejos y lo ayudara por medio de una actividad física, entonces eso sería una *acción corporal* sana. Esas son las llamadas buenas obras hacia el prójimo, naturalmente siempre y cuando estas obras no le hagan daño a otro.

Esta es la manera de funcionar de nuestras acciones por medio de la *mente*, del *hablar* y del *cuerpo*. No hay otras acciones hacia el prójimo que sean independientes de este proceso y que nos sobrevengan de afuera. Para aclararlo todavía más, supongamos que vemos por televisión informes sobre mataderos y de esa manera nos enteramos de acciones de otras personas que le causan gran sufrimiento a muchos seres vivientes. Si entonces surge en nosotros el pensamiento, „Si esto

no sucediera; si en este mundo no se le hiciera sufrir a los demás.", entonces este pensamiento es de misericordia y por lo tanto sano.

No tenemos el poder de impedir estas cosas. Eso probablemente quede más allá de nuestra propia zona de influencia. Pero este deseo, esta misericordia hacia estos seres, es una muy efectiva actividad sana de la mente. En cambio, como se acostumbra, por ejemplo, en España, si uno fuese a alegrarse en una corrida de toros y si a uno le divirtiera ese tormento, entonces esa alegría a costa del sufrimiento del toro sería una acción mental negativa.

Usted ha dicho que, dentro de lo posible, el moribundo no debe ser atendido por una persona hacia la que siente antipatía. Pero si yo no puedo soportar a alguien, entonces, ¿no debía yo preguntarme, sobre todo, por qué no lo puedo soportar?

Es muy bueno que usted haga esta pregunta. El que uno, por ejemplo, encuentre a alguien poco simpático, o que a uno no le agrade, tiene una razón. Esta razón radica normalmente en que las metas de uno y las del otro no son las mismas. Si uno pudiera simplemente dejar de pensar en su aversión y reconocer que el otro también estaría satisfecho si alcanza sus metas, entonces seguramente es posible entablar una buena relación con esa persona. Entonces se debe hacer eso. Pero si uno mismo no pudiese dejar sus metas de lado y tampoco lo pudiese el otro, y si este encuentro sólo fuese motivo de enojo, entonces es mejor evitarse mutuamente.

En el momento de la muerte, ¿incide de alguna manera la relación que uno ha tenido con sus progenitores?

La relación que uno durante toda su vida ha tenido con sus progenitores incide sin duda también a la hora de su muerte. Respetar a los progenitores, ayudarlos es en sí algo sano. No es ni una meditación ni una recitación, pero respetar a los progenitores, ayudarlos con los medios disponibles, es muy sano y asimismo nos beneficia a la hora de la muerte. En ese sentido guardan una relación.

Las siguientes acciones sanas son las más efectivas:

- respetar a los progenitores y ser buenos con ellos;
- respetar y ayudar a quienes a uno lo instruyen en el Dharma;
- ayudar a los pobres, a los enfermos y a los débiles; y tratarlos con misericordia;

- respetar a los bodhisattvas.

Tener hacia estos sujetos una buena actitud y serles de beneficio son las acciones sanas más efectivas que uno puede llevar a cabo.

Glosario

S = sánscrito

P = pali

T = tibetano

E = español

abhibandha, (:S, T: **chagchel**, E: **prosternación, reverencia**)

Una acción física, verbal o mental para expresar veneración. Se ofrece la *prosternación corporal* a través de la prosternación larga o corta, según las cuales uno o se extiende por completo en el suelo, o se inclina ante el objeto de veneración; por medio de la recitación de los textos correspondientes se ofrece la *prosternación verbal*, y, por medio del cultivo de la confianza y del respeto hacia el objeto de veneración, la *prosternación mental*. Figuran entre los llamados ejercicios preparatorios. Un practicante del Dharma debe tratar de llevar a cabo los tres tipos de prosternación; son un medio efectivo para la purificación del karma negativo y particularmente efectivo en contra del orgullo. Al inclinar el punto más alto de sí a los pies del punto más bajo del objeto de veneración, da a entender, que confía en él por completo y sin orgullo alguno.

acciones sanas y malsanas

Vease: *Karman*.

Amitābha (:S, T: woepagme)

Uno de los budas de las cinco familias de budas; en específico la encarnación del agregado del discernimiento en su forma perfeccionada.

ānāpānasmṛti (:S, P: **ānāpānasati**)

Uno de los métodos más antiguos de meditación budista. Se trata de una meditación de la atención que el mismo Buda recomendó. En ella, la mente se pone en un estado tranquilo en el que uno observa la propia inhalación (S, P: *āna*) y exhalación (S, P: *apāna*) con atención (S: *smṛti*, P: *sati*).

antarabhāva, anubhāva (:S, T: **bardo**)

Estado intermedio; el estado entre la muerte y el renacimiento.

arhat (:S, P: arahat, T: drachompa, E: arhata)

El honorable, el *destructor del enemigo*; alguien que ha alejado de su mente el sufrimiento y las causas del sufrimiento, esto es, que ha eliminado los obstáculos del *karma* y de los *kleshas*.

arya (:S, P: ariya, ayya, T: phagpa)

Ser elevado; alguien que ha alcanzado una percepción directa y sin ideas equivocadas del vacío, de la realidad última. Para esta persona, está asegurada la liberación.

arya-bodhisattva (:S, T: dshangsem phagpa)

Un bodhisattva que ha alcanzado un conocimiento directo del vacío y, con ello, una de las diez etapas (uno de los diez estados) del bodhisattva, i.e.: los diez bodhisattva-bhumis.

Atīśa (= Atiśa, = Dīpaṃkaraśrījñāna :S, T: dshowo dshe paelden Atisha, E: Atisha)

Un maestro bengalí (982-1054) que trajo a la India, bajo las mayores dificultades, las instrucciones especiales del maestro indonesio Suvarnadvipa sobre el desarrollo de la mente para la iluminación. Debido a las solicitudes del Rey-Lama tibetano Dshang Dshub Oe, vino al Tíbet para restablecer allí las instrucciones del Dharma, que en aquellos tiempos se habían degenerado. Redactó el texto famoso „La Lámpara en la Senda de la Iluminación“ y fundó la tradición *Kadam*, que fue continuada por el maestro *Dshe Tsongkhapa* como la tradición *Gelug*. Sus instrucciones han influido en todas las tradiciones budistas del Tíbet. El discípulo directo principal de Atisha fue *Dromtoenpa*.

Avalokiteśvara (:S, T: chenresig, E: Avalokiteshvara)

Emanación de la compasión de todos los budas.

avidyā (:S, P: avijjā)

Ignorancia, en el sentido de un conocimiento equivocado; apreciación equivocada. En primer lugar se trata de una interpretación equivocada fundamental referente a la naturaleza de lo que se supone ser el mundo, o sea: lo no querer darse cuenta de que las cosas están sujetas al continuo cambio y que lo que una vez haya surgido, también se disipará. Además el no darse cuenta de que la aprehensión de las cosas se efectúa por medio de las nociones, de los conceptos – por medio de S: *nāma* – y que el entender las cosas y sus características sucede desde una pers-

pectiva correspondiente. En esto el *moha* es la *avidyā* más burda, o sea: la ignorancia de la vida cotidiana..."

āyurveda (:S, E: ayurveda)

La *Sabiduría de la Vida*, del sánscrito "āyus" (vida) y "vidya" (saber, sabiduría). Esta ciencia médica fue desarrollada por sacerdotes dravídicos a más tardar a partir del 3.000 antes de nuestra era en distintas escuelas en la antigua India y transmitida a los sacerdotes arianos a partir de 1.500 antes de nuestra era.

La quintaesencia de la enseñanza original reza: todo y cada organismo viviente posee un cuerpo compuesto de Tierra-Agua-Fuego-Aire, según la terminología farmacológica comprendido como:

- Tierra = terroso, sólido, pesado;
- Agua = húmedo, acuoso, líquido, la cualidad de unir, juntar, acoplar;
- Fuego = ignífero, calentador, radiante;
- Aire = aéreo, ventoso, que induce al movimiento, a la agitación.

Al nacer, el cuerpo de todo organismo viviente ha sido una composición individual-ideal; y cada alteración en este equilibrio lleva por lo tanto a un desequilibrio, a una separación corriente de las fuerzas, de las energías; a una odiosidad, a un *Doṣa*. La meta de la manera de proceder del arte terapéutica es llevar un tal desequilibrio de vuelta a aquel equilibrio innato. En esta forma parece haber llegado esta enseñanza a Hipócrates de Cos y a Empédocles y, de ese, a Platón, este desaguar de las fuerzas comprendidas como jugos del cuerpo. La evolución del Ayurveda en la escuela de Hipócrates es por eso la *patología humoral*, siendo "humor" el "jugo".

Alrededor al 500 antes de nuestra era, en India, a estos Cuatro Grandes Estados Básicos (S: Catu-Mahabhūtas) se añadió un estado básico (Bhūta) más:

- Éter = espacio, extenso, amplio, que a todo penetra y atraviesa;

y basado en eso, la enseñanza de los tres principales descarrilamientos de la corriente de las energías del cuerpo: es Vatha-Doṣa, el Pitta-Doṣa y el Kapha-Doṣa.

bardo

Vease: *antarabhāva*, *anubhava*

bodhicitta (:S, T: **dshangtshub gyi sem**, E: **bodhichitta**)

Mente de la iluminación; una disposición mental espontánea (no generada), que está dirigida al estado de la iluminación, estado que aspira al bienestar de todos los seres y representa el duramen del *Mahāyāna*, i.e.: del *Gran Vehículo*. Hay bodhichittas anhelantes y realizados.

bodhisattva (:S, P: **bodhisatta**, T: tib. **dshangchub sempa**)

Una persona, cuyo carácter está totalmente comprendido por la mente iluminada. Vease también Bodhichitta.

Bodhisattvacaryāvatāra (:S, T: **dshangchub sempae choepa la dshugpa**, E: **Bodhisattvacharyavatara**)

Un texto clásico del budismo Mahāyāna, redactado por el gran yogui indio-budista y erudito Śāntideva [:S, E: Shantideva) y que explica todos los ejercicios de un bodhisattva, desde la producción de la *Mente de la iluminación* hasta la compleción de la práctica de las *Seis perfecciones*.

buddha (:S, :P, T: **sanggye**, E: **buda**)

Un despierto; un ser que está libre de los dos obstáculos, las delusiones y sus impresiones sutiles, y además ha alcanzado las cualidades positivas de la sabiduría, la compasión y todas las facultades a la perfección. Sin embargo, cuando uno habla *del* Buda, y no de *un* Buda, se refiere a aquel que hace aproximadamente 2500 años logró el Cabal Despertar (del sueño de la ignorancia), así pues al primero de ellos en nuestra era, es decir: el Buda Shakyamuni, anteriormente príncipe Siddhārtha Gautama.

Buddha Śākyamuni (:S, P: **Buddha Sakiyamuni**, T: **shakyathubpa**, E: **Buda Shakyamuni**)

El iluminado buda Siddhārtha Gautama. Conocido generalmente en el mundo como el fundador del budismo. Vivió del 563 al 483 a.C. y en nuestra época es la fuente de todas las enseñanzas del Dharma.

cakra (:S, T: **khorlo**, E: **chakra**)

Los puntos de intersección de los canales de energía en las diferentes partes del cuerpo.

Vease también: *dharmacakra*

causa substancial

Vease: *hetu*

centro

Vease: *cakra*

citta (:S, :P, T: lung)

La característica definitoria de la mente es estar clara y ser conocedora. En el budismo tibetano, se usan como sinónimos la mente, el conocimiento y la conciencia (S: *vijñāna*).

Cuatro escuelas filosóficas del budismo (T: drubtha)

Doctrina; el estudio de los conceptos filosóficos de las escuelas clásicas budistas y no-budistas. Las cuatro escuelas de la filosofía budista son *Vaibhashika*, *Sautrantika*, *Chittamatra*, *Madhyamika*.

devas (:S, :P, T: lha)

Dioses. Una de las tres formas de existencia de los ámbitos superiores. Las otras dos son la de los seres humanos y la de los semi-dioses. Los devas tienen una vida relativamente agradable, lo que, por otra parte, debido a las muchas distracciones, les dificulta el ejercitarse en el Dharma. Su felicidad tampoco es una felicidad última, sino una felicidad imbuida por el sufrimiento todo-abarcador del ciclo de existencia. Los devas que quieren liberarse de todo sufrimiento ansían por eso renacer como seres humanos, ya que este renacimiento se considera la mejor base para la práctica del Dharma.

dharma (:S, P: dhamma, T: choe, E: darma)

Sostener, llevar; hay diferentes significados de la palabra, por ejemplo, todos los fenómenos son denominados „dharmas“. Pero „dharma“ también significa religión. Y aquí „El Dharma“ también significa en especial las enseñanzas del Buda; porque la práctica de las enseñanzas del Buda es una herramienta para mantenernos fuera de nuestra existencia sufrida, oprimida y aquejada de obstáculos.

dharmacakra (:S, P: dhammacakka)

Cakra del dharma, doctrina del dharma (del buda), *El Dharma*.

dharmakāya (:S, T: choeku)

Cuerpo de verdad; fundamento de todas las cualidades; fuente de los cuatro cuerpos (*kāyas*). El dharmakāya o el cuerpo de la verdad es la mente de un ser completamente iluminado. Está libre de todos los obstáculos, se encuentra continuamente en la percepción directa del vacío y a la vez comprende todos los fenómenos tal cual son. Consiste del *cuerpo de verdad* o *jñānadharmakāya*, el aspecto omnisciente de la mente del Buda, y del *cuerpo de esencia* o *svabhāvakāya*, el aspecto de la pureza de la mente del Buda, que está vacío tanto de obstáculos pasajeros como también de una identidad inmanente.

Dromtoenpa (:T)

Laico y discípulo tibetano principal del maestro Atisha (1004 - 1065). Junto a Kutoen y al traductor Ngog, es considerado co-fundador de la tradición Kadam. En el año 1057, hizo construir el monasterio Reting, que rápidamente se convirtió en la sede principal de los *kadampas*. Es venerado como la encarnación de Chenresig (:T, S: Avalokiteśvara) y se encuentra en línea directa de encarnación del Dalai Lama.

Dshe Tsongkhapa (:T)

Uno de los grandes y extraordinarios maestros tibetanos; vivió del 1357 al 1419 y fundó la *Nueva Tradición Kampa*, que también se conoce como la tradición *Gelug* o *sanadora*; es la más difundida de las cuatro tradiciones del budismo tibetano.

energías

Vease: *vayo-dhātu*

Gelug (:T)

Una de las cuatro tradiciones del budismo tibetano, fundada por el maestro Dshe Tsongkhapa.

Vease también: *Dshe Tsongkhapa* y *Kadam*.

gueshe

Vease: *kalyāṇamitra*.

hetu, hetu pratyaya (:S, P: hetu paccaya, T: nyerlen gyi gyu)

Causa substancial. La definición reza: El creador principal de un fenómeno substancial que se encuentra en su continuidad substancial.

Ilustrado con el ejemplo de un jarrón, la arcilla de la cual se cuece el

jarrón sería la causa substancial, mientras que el alfarero es solamente un elemento contribuyente, y no una causa substancial, del jarrón.
Vease también: *pratyaya*

Hinayāna (:S, T: **thegmen**)

Vehículo Pequeño; camino y prácticas del Dharma que tienen como meta, en primer lugar, alcanzar la liberación individual del ciclo condicionado de existencia al romper la cadena del karma y las delusiones.

humor

Vease: *Āyurveda*

íshtadevatā (:S, T: **yidam**, E: **ishtadevatá**)

Divinidad de la meditación; emanación de los budas en la práctica de las meditaciones tántricas.

Kadam (:T)

Una de las tradiciones más importantes del budismo tibetano. La antigua tradición Kadam fue introducida por el maestro Atisha y fundada por su discípulo Dromtoenpa. Fue ampliada por el maestro Dshe Tsongkhapa y también es conocida con el nombre de *Nueva Tradición Kadam* o *Tradición Gelug*.

Kagyue (:T)

Una de las cuatro tradiciones del budismo tibetano. Fue fundada por el importante maestro Gampopa.

kālyāṇamitra (:S, P: **kalyānamitta**, T: **gueshe**)

Amigo sanador; un *maestro de la mente*.

En la tradición Gelug, es el título que adquiere un monje que ha dominado los *Cinco Grandes Tratados*:

- ★ Discursos sobre las enseñanzas sobre la lógica, la disciplina de la argumentación budista (S: *pramāṇa*);
- ★ Discursos sobre las enseñanzas sobre la práctica de las perfecciones en el Gran Vehículo (S: *pāramitā*);
- ★ Discursos sobre la visión del camino medio (S: *mādhyaṃika*);
- ★ Discursos sobre la disciplina del monasterio (S: *vinaya*);
- ★ Discursos sobre la fenomenología y epistemología (S: *abhidharma*).

karman (:S, P: **kamma**, T: **le**, E: **karma**)

Acción; acciones puras e impuras. Las acciones impuras se subdividen en acciones sanas, malsanas y neutrales del cuerpo, del hablar y de la mente. Las acciones sanas y las malsanas son las causas de las experiencias de la felicidad y del sufrimiento dentro de la existencia cíclica. En el budismo se consideran malsanas aquellas acciones que le causan sufrimiento o perjuicio a sí mismo o a otros seres vivientes. Se describen como sanas aquellas acciones que procuran felicidad y paz a uno mismo o a otros seres vivientes.

kāya (:S, :P)

Cuerpo, corporalidad, fuerzas corporales. El enrejado de relaciones y funciones que actúan en cooperación mutua. Respecto al dharmakāya además la cooperación de las fuerzas mentales en el mantenimiento del estado de un enteramente iluminado, o sea, de un Buda. Vease en contraposición: *rūpa*.

kleśa (:S, P: **kilesa**, T: **nyoenmong**, E: **klesha**)

Ensuciamiento, manchamiento de la mente; un efecto de la delusión. Vease: *moha*.

kṣaṇa sampāda (:S, T: **dhelwa gye dhang dshorwa chu**)

Ocho libertades y diez dones; por las *ocho libertades* se entiende ocho condiciones desfavorables de las que uno está libre:

1. No vivir en un país apartado;
2. no haber nacido como bárbaro;
3. no vivir en un país donde no haya El Dharma;
4. estar libre de conceptos incorrectos;
5. estar libre de una existencia baja, como animal, espíritu hambriento o ser infernal;
6. no ser ni sordo ni mudo;
7. no ser deficiente mental;
8. no ser un dios longevo.

Los *diez dones* son cinco factores positivos que se refieren a la persona misma y cinco que se refieren a los demás.

Los *cinco dones* relativos a la persona misma son:

1. Haber nacido como ser humano;
2. vivir en un país céntrico;
3. tener todos los órganos intactos;

4. no haber cometido las acciones particularmente aberrantes, como, por ejemplo, haber matado a los propios progenitores;

5. tener confianza en el Dharma.

Los *cinco dones del segundo grupo* son:

6. Ha venido un buda al mundo (en el propio caso el propio maestro espiritual);

7. ha enseñado un Dharma (auténtico);

8. este Dharma está disponible de una manera no-degenerada;

9. hay practicantes que siguen las enseñanzas,

10. ellos están de buenas con uno y lo apoyan en sus esfuerzos.

lung (:T, S: **vayo-dhātu**)

Sutil viento o **energía**; uno de los cuatro elementos. Los demás son *tierra* (T: *sa*), *agua* (T: *chu*) y *fuego* (T: *me*).

Vease: *vayo-dhātu*.

Mahāyāna (:S, T: **thegchen**)

Vehículo Grande; camino y prácticas del Dharma, que tienen como meta alcanzar el estado de iluminación total, para satisfacer el bienestar de todos los seres vivientes.

Vease también: *Bodhicitta* y *Bodhisattva*.

maṇḍala (sct., tib. **kyilkhor**, E: **mandala**)

Círculo, alrededores, radio. Hay distintos tipos de mandalas. El mandala de las ofrendas, por ejemplo, consiste de un suelo circular, varios anillos y una punta. Con la ayuda de los anillos, se amontonan granos y piedras preciosas, hasta tener un pequeño montículo. El mandala simboliza todo el universo. Los mandalas de las divinidades son representaciones bi- o tridimensionales de los palacios divinos con sus alrededores y los dioses que allí residen. Las meditaciones tántricas normalmente están directamente relacionadas con un mandala de este tipo.

Maudgalyāyana (:S, P: **Kolita Mogallāna**, E: **Mogalana**)

Uno de los dos principales discípulos del Buda; el otro es *Śāriputra*.

mente (T: **lo**)

Vease: *citta*.

moha (:S, :P)

Delusión, error. Una de las seis delusiones básicas: odio, codicia, ignorancia (*moha*), orgullo, duda delusionada y percepción delusionada. De estos seis surgen las veinte delusiones secundarias.

El *moha* actúa como delusión, así pues como un diafragma que a uno restringe la visibilidad. Las consecuencias de una actuación conducida por el *moha*, sea esa pensamientos, habla o actos, son *kleshas*, las suciedades de la mente.

Mogalana

Vease: *Maudgalyāyana*.

nirmāṇakāya (:S, T: truelku, E: nirmanakaya)

Cuerpo de emanación o Cuerpo de forma de un buda. El llamado „nirmanakaya más elevado“ es un cuerpo de forma con 112 rasgos específicos. Puede ser percibido por seres comunes con una correspondiente acumulación de potencias sanas. El Buda Shakyamuni se presentó como tal nirmanakaya más elevado. También maestros espirituales pueden ser nirmanakayas y además hay nirmanakayas en la forma de otros seres vivientes, por ejemplo, animales, o incluso objetos no-vivientes. Su naturaleza verdadera es el dharmakāya de la sabiduría.

nirvāṇa (:S, P: nibbāna, T: nyangde, E: nirvana)

Más allá del sufrimiento o Liberación; el estado de una mente en la cual han terminado todas las delusiones y sufrimientos y por medio del cual un ser alcanza la liberación completa de la existencia cíclica.

Nyingma (:T)

El antiguo; la más antigua de las cuatro tradiciones del budismo tibetano.

Ocho libertades y diez dones

Vease: *kṣaṇa sampāda*.

Oración de siete miembros (T: yaenlag duen)

Práctica con siete obras:

1. ofrendas de veneración;
2. ofrendas de regalos;
3. admisión de acciones negativas;
4. alegría por las acciones sanas propias y las de otros;

5. ruego a los iluminados para que permanezcan para el bienestar de todos los seres vivos;

6. ruego por las enseñanzas del Dharma;

7. dedicación al servicio.

paramārtha-satya (:S, T: **doendam denpa**)

Verdad última; la realidad última de la existencia de los fenómenos.

Vease también: *śūnyatā* y *saṃvṛti-satya*.

pāramitā (:S, T: **pharchin**)

Perfección; prácticas del método del Mahayana que determinan el modo de vida del bodhisattva: entrega, ética, paciencia, entusiasmo, concentración y sabiduría.

prosternación

Vease: *abhibandha*.

pratyeka (:S, P: **pacceka**, T: **ranggyel**)

Realizador solitario; una persona que, sola y retirada, lleva a cabo sus meditaciones, y obtiene así conocimientos por los que alcanza la liberación individual de un prateyka-buda. Es uno de los caminos del Vehículo Pequeño.

pratyaya (:S, P: **paccaya**)

causa condicional o relativa.

preta (:S, P: **peta**, T: **yidag**)

Espíritu hambriento; seres en uno de los ámbitos tristes de la existencia condicionada.

rūpa (:S, :P)

Forma; material moldeado.

Sakya (:T)

Tierra blancuzca; un lugar que queda a unos 150 km al suroeste de Xigazê y el monasterio principal original, hoy parcialmente destruido, de la tradición Sakya. Una de las cuatro tradiciones dentro del budismo tibetano.

śamatha (:S, P: **samatha**, T: **shine**, E: **shámatha**)

Paz mental o permanecer tranquilo; estado concentrado de la mente que permanece enfocada en su objeto y que está acompañada de la experiencia de la flexibilidad.

sam̐bhogakāya (:S)

Cuerpo de alegría; fundamento de todas las cinco constituciones limpias y verdaderas de la persona.

saṃgha (:S, P: **saṅgha**, T: **genduen**, E: **sanga**)

Grupo; El Saṃgha: *la comunidad más elevada*; a nivel común, así se designa la comunidad de un monasterio. Como la verdadera saṃgha se ha de entender los seres arya.

samsāra (:S, :P, T: **khōrwa**, E: **samsara**)

Ciclo de existencia; la experiencia del nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte condicionada por acciones y delusiones.

saṃvṛti-satya (:S, T: **kuentsob denpa**, E: **samvṛti-satya**)

Verdad convencional; la existencia interdependiente de los fenómenos. En contraste, ante la conciencia convencional de los seres comunes, que no conocen la realidad última, estos fenómenos se presentan, engañosamente, como si tuvieran una existencia inmanente. Vease: *paramārtha satya*.

Śāntideva (:S, T: **shivalha**, E: **Shantideva**)

Maestro indio importante del Vehículo Grande y redactor de la obra „Bodhisattvacaryāvatāra“.

Śāriputra (:S, P: **Upatissa Sāriputta**, E: **Shariputra**)

Uno de los principales discípulos del Buda; el general de la doctrina. El otro discípulo principal es Maudgalyāyana.

Seis regiones de existencia

Las acciones sanas conducen a regiones felices de existencia como las de los seres humanos, semi-dioses y dioses. Acciones malsanas conducen a regiones miserables de existencia, como las de los animales, espíritus hambrientos y seres infernales.

śrāvaka (:S, P: savaka, T: **nyaenthoe**, E: **shravaka**)

Oyente; practicante de uno de los dos caminos del Vehículo Pequeño, los shravakas oyen, custodian y retransmiten de manera auténtica las enseñanzas de los budas.

stūpa (:S, P: thupa, T: **choeten**)

Símbolo de la mente iluminada. Los stupas budistas de la India son monumentos contruidos en forma de cúpula que contienen las reliquias del Buda o de sus discípulos. Los stupas budistas del Tíbet frecuentemente contienen las reliquias de grandes maestros y consisten de varias partes, que simbolizan las etapas en el camino de la iluminación.

śūnyatā (:S, P: **suññatā**, T: **tongnyi**, E: **shunyata**)

Vacío; el verdadero modo de existencia de la persona y de los fenómenos; la ausencia de una existencia inmanente e independiente.

sūtra (:S, P: **sutta**, T: **do**)

Enseñanzas generales del Dharma que el Buda Shakyamuni dio a los discípulos del Vehículo Pequeño y del Vehículo Grande.

tantra (:S, T: **gyue**)

Continuo; enseñanzas especiales que Buda le dio a los bodhisattvas, un método complejo y avanzado de meditación, en el que el continuo sutil del ser se puede convertir en los *tres cuerpos del Buda* [= *trikāya*].

tārā (:S, T: **droelma**)

Salvadora; un aspecto femenino de todas las actividades de los budas.

trikāya (:S)

Los tres cuerpos de los budas.

Vease también *dharmakāya*, *saṃbhogakāya* y *nirmāṇakāya*.

triratna (:S, P: **tiratana**, T: **koen chog sum**)

Tres joyas: La joya del Buda, la joya del Dharma, y la joya del Sangha.

Estos tres son los últimos objetos de refugio en el budismo.

Vease también: *buddha*, *dharma* y *saṃgha*.

vajrasattva (:S, T: **dordshe sempa**, E: **vadshrasattva**)

Emanación de la fuerza purificadora de todos los budas.

vayo-dhātu (:S, :P, T: **lung**)

Las energías sutiles son energías corporales de materia fina, cuya manifestación esencial es el movimiento, es el viento. Se les compara a un caballo sobre el cual cabalga la mente; la mente es capaz de moverse en dependencia de las energías sutiles. Para poder funcionar, por ende, la mente siempre está unida a las energías sutiles del cuerpo.

verdad convencional

Vease: *samvṛti-satya*.

verdad última

Vease: *paramārtha-satya*.

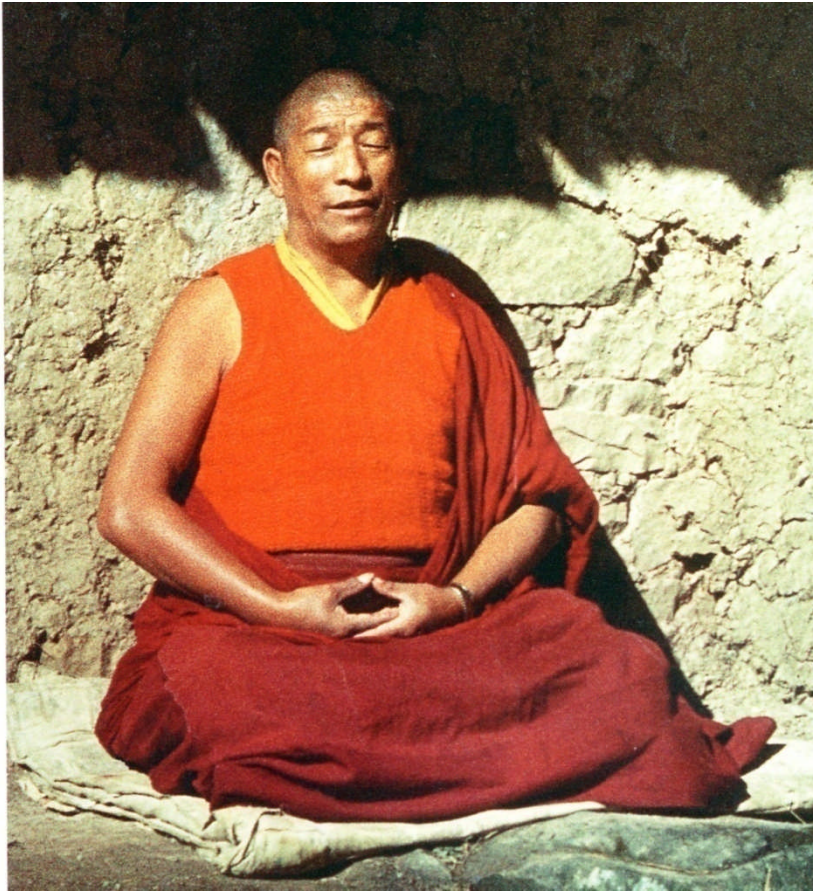
yidam

Vease: *ishtadevata*.



31







28 |

05/11/17