

EL SIGNIFICADO DE LA VIDA, ACEPTACIÓN DE LA MUERTE Y ASISTENCIA A MORIBUNDOS EN UN ACERCAMIENTO AL BUDISMO TIBETANO EXPUESTO EN EL *LIBRO TIBETANO DE LA VIDA Y DE LA MUERTE*, DE SOGYAL RIMPOCHÉ

Lilian Altamirano Sánchez

*“Durante tanto tiempo como exista el espacio
y perduren los seres sensibles,
que también yo pueda permanecer
para disipar la desdicha del mundo”.*
Shantideva.

*“Señor, hazme instrumento de tu paz;
donde haya odio, siembre yo amor;
donde haya ofensa, siembre yo perdón;
donde haya duda, fe;
donde haya desesperación, esperanza;
donde haya oscuridad, luz;
y donde haya tristeza, alegría.
Oh, Divino Maestro,
haz que yo no busque tanto
ser consolado como consolar;
ser comprendido como comprender;
ser amado como amar;
porque es al dar cuando se recibe,
es al perdonar cuando se es perdonado
y es al morir cuando nacemos a la vida eterna”.*
San Francisco.

*“Cada acto sentido desde el corazón
Si hay plenitud, estoy siendo yo
Sino lo hay, eres tú aprendiendo
Tu espíritu soy Yo, tu espiritualidad fluir conmigo.”*
Li Sung.

Introducción

Todos hemos tenido innumerables pérdidas a lo largo de la vida, algunas más significativas que otras y conocemos el dolor que conllevan. El estudio tradicional de todo ciclo que implique un fin o un aniquilamiento, justamente pretende minimizar este dolor, dolor del alma, que apoyado por otras artes también abarca la psique y el cuerpo. Si la labor propia de esta disciplina es el alma, ha de tenerse una visión espiritual del cosmos y del ser humano, que respetando las creencias y visiones de los dolientes, pueda dar soporte a aquello que llamamos dimensión anímica o espiritual de la persona, es decir, cómo el sujeto se significa y por ende también significa a el mundo, dando sentido a su existencia, a través de aquello que lo trasciende como individuo y une a todos y todo, implicando “la capacidad de trascender lo material; la dimensión que tiene que ver con los fines y valores últimos y el significado existencial que cualquier ser humano busca”¹.

¹ Speck, P.W., “Spiritual issues in palliative care”, en *En visperas de Morir*. Cabodevilla, Iosu. Edit. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2001, p.82

Todo cambio implica una cierta pérdida del estado anterior, aunque el cambio sea positivo y/o deseado, como el graduarnos académicamente, inevitablemente cambiamos de ser estudiantes a graduados. Los cambios son parte de la vida, nuestras células, corazón y pulmones dan muestras constante de ello, nuestros pensamientos y emociones dejan de ser lo que fueron momentos antes ¿Por qué entonces tanto dolor y apego a cualquier estado anterior que de hecho ha dejado de ser?

En nuestra sociedad occidental –y con la globalización desafortunadamente podríamos entender este concepto como una característica para casi todas las culturas– solemos percibir los cambios como algo “malo” y lo “permanente” como algo “bueno”, aunque es inconcebible que un ser manifestado materialmente sea permanente, lo único permanente en este nivel básico es el cambio.

En esta misma corriente de época y sociedad, por un lado somos alentados a la novedad, lo más nuevo, “lo diferente” y “exclusivo”, ¿Esto no implica estar “cambiando” casi compulsivamente? Y por otro lado se alimenta nuestro miedo a lo desconocido con toda tipo de ilusiones de control, como los seguros para el auto, la casa, daños a terceros, la salud e incluso la adquisición de servicios funerarios; no es que estas provisiones sean inadecuadas, son de hecho un acto de responsabilidad, pero pareciera que lo que adquirimos es control. Sustituimos lo espiritual por el deseo de comprar ilusión.

Realmente lo que tememos es lo desconocido, de ahí el miedo al cambio y el apego por lo que suponemos somos. Desde el punto de vista material, la diversidad es indefinidamente amplia, ¿cómo podríamos aspirar a conocerlo todo, para librarnos de ese miedo? Por supuesto no hay manera. Basta ver el estrés de los dedicados a la tecnología de punta, para mantenerse actualizados en su área de responsabilidad profesional.

Sabemos que la base de todo sistema jerarquizado es muy grande en cantidad y disminuye conforme nos aproximamos a la cúspide: mayor calidad en el más alto nivel. Punto desde el cual se contempla simultáneamente toda la pirámide. Si aspiramos a Conocer, la vía entonces, ha de ser jerarquizada en calidad. Luego entonces si lo material es la base –nos dicen todas las antiguas tradiciones sagradas– el alma, le es superior y el espíritu le corona.

Acaso ¿no deberíamos aspirar a conocer la jerarquía superior? Al menos hasta donde nuestras capacidades puedan. Saber que es jerárquicamente lo más importante porque de ello emana el resto ¿No nos daría esto la orientación y sentido que necesita la vida? Sin ello es como estar enamorado de la ropa que traemos puesta y olvidar e ignorar quien la porta.

Concebir que estamos conformados por el espíritu, un alma y un cuerpo, pueda acaso esto parecer un dogma religioso pero sabemos que el ser continua siendo, aun después de perder su vestido corporal.

La ciencia profana contemporánea descubre, describe, explica y aplica las leyes que rigen los fenómenos, pero no las crea. La creación sigue siendo un misterio. Considerar que la verdad es sólo aquella que la ciencia positivista y racionalista actual acepta, ese sí que es un dogma. Regir nuestra vida y muerte solo por su aprobación ¿no sería acaso un acto fanático? La ciencia es muy útil en el plano al que pertenece por naturaleza, la materia.

No obstante las grandes verdades del Ser, la creación, la vida y muerte, por ser de orden superior, escapan a sus posibilidades. Por ello el ampliar nuestra visión a otros planos de conocimiento, nos ofrece un proyecto a mucho

más largo plazo, más allá de la vida corporal, donde la muerte biológica puede ser contemplada con temor reverente, como toda prueba significativa por la que el ser atraviesa, como lo ha sido el nacer y lo es el vivir.

En el presente trabajo pretendo exponer algunas enseñanzas sagradas que podrían ser útiles vías de contacto con nuestra espiritualidad, que paradójicamente nos permitirían retomar con mayor amplitud nuestra verdadera humanidad, rescatando nuestra capacidad compasiva, amorosa y serena. Cualidades indispensables para ser y estar en compañía real con aquellos que en su dolor nos permitan el compartir.

Planteamos por tanto las siguientes premisas:

1. La pérdida del sentido de la vida en la sociedad occidental moderna es resultado de la visión material predominante del cosmos y la negación e ignorancia de una visión espiritual del mismo, por lo que no hay preparación para la muerte y el morir en paz.
2. La muerte desde una visión espiritual del universo ofrece una solución de continuidad que orienta y da sentido a la vida, la muerte y el proceso de morir, ayudando a minimizar el dolor del duelo.

La visión de la vida y la muerte en el mundo occidental moderno

El mundo moderno de visión occidental se diferencia de todas las culturas tradicionales por poseer una inversión total de los valores. En la antigüedad, desde tiempos inmemoriales, como lo atestiguan las mitologías de todos los pueblos, en todos los confines; el hombre sabía que todo, incluido el mismo, procedía de un centro Divino y su único destino era retornar a Él.

El cosmos era el despliegue de sus múltiples atributos. Desde lo más sutil y jerárquicamente superior, lo Único, y el Espíritu; hasta lo más denso, jerárquicamente inferior, lo múltiple, la manifestación material y concreta, como un reflejo de ese Espíritu.

El Cosmos como un gran hombre y el hombre como un pequeño cosmos, así que al conocer lo alto se conocía lo bajo. Su Ciencia era Sagrada, su actuar también, ya que todo estaba orientado en cumplir la función cósmica que cada uno tenemos, sin pretender ser algo diferente, en un proyecto a largo plazo “el retorno a la unidad Divina”. El viejo era un hombre sabio, respetable y útil, el joven su humilde discípulo.

*“El Hombre Verdadero de antaño
Se acomodaba a la escasez,
No se enorgullecía con el éxito
No actuaba con planes.
Un hombre así erraba sin arrepentirse,
Acertaba sin vanagloriarse.
Un hombre así ascendía sin vértigo a lo más alto,
Se sumergía en lo profundo sin mojarse,
Penetraba en el fuego sin quemarse.
Su conocimiento era tan alto como el Tao [...]*

*El Hombre verdadero de antaño
Ignoraba el amor a la vida,*

*El odio a la muerte.
Alerta siempre y ligero
En su ir y venir; eso era todo.
Consciente de su origen,
Sin preocuparse por el fin.
Complaciéndose en recibir,
Olvidándose al entregar.
Esto es lo que se llama no dañar al Tao con el corazón,
No estorbar al cielo con lo humano.
Así era el Hombre Verdadero”*

Lao Tse,
Tao Te King.

En esta absurda inversión de valores, al negar la procedencia Divina del misterio de la Creación, la vida y la muerte; hemos pasado con mucha rapidez de considerar al hombre como el único centro al mismo tiempo que periferia del círculo de toda la manifestación posible, la jerarquía máxima -basta ver el frío despotismo con consumimos al mundo y todo ser en él- considerando incluso al hombre como elemento desechable y consumible. Ya ni siquiera el ser hombre es importante, es el Tener lo que define el “centro”. Pasamos de la ya decaída concepción de “pienso luego existo” a “tengo luego existo”.

El hombre que tiene dinero y poder, figura como existente en tanto es “Joven y Bello”, basta que enferme y/o envejezca, ya no digamos que pierda sus posesiones, para que los que le rodean se apoderen de su razón de ser, o mejor dicho, él mismo seda todo su poder y valía como sujeto, a la idiosincrasia de la sociedad consumista, para luego ser desechado. ¿Quién no ha visto dejarse morir a un jubilado o dar pataletas frenéticas e infantiles por permanecer joven a una persona ya mayor? Incluso nuestro lenguaje lo patentiza, “tengo todo para ser feliz”, pero ni así lo somos, ¿no radicaría más bien en “soy todo para ser feliz”?

El ser bajo esta concepción de época tiene un problema, sin la concepción espiritual del universo, no hay futuro que no sea en la manifestación material y el corto tiempo que dure vivo nuestro cuerpo. De esto surgen entre otros, dos problemas que abordar: el primero la muerte... el segundo la vida.

Sí, así los percibimos, ya no son procesos naturales por los que pasa el ser en su evolución espiritual, son dos problemas que nos generan terror y negación, así como un anestésico agobio cotidiano, respectivamente.

Vemos a la muerte como la cesación de la vida, la aniquilación del ser, e incluso hasta como la nada. Muerte es ahora sinónimo de aniquilación y pérdida. Amparados en ello nos la pasamos aterrados, negándola o eufóricamente entregados a ella.

No queremos ni hablar de ella por miedo a atraerle o bien se considera un acto morboso. Como quiera que sea, en esta visión, la muerte es algo de lo cual debemos ilusamente de escabullirnos. También le vemos como algo tan natural que ha de sucedernos a todos, entonces ¿para qué ocuparse de ello? En esta visión pareciera que la muerte se resuelve por si misma independiente de nuestra participación, si así fuera, ¿Por qué no todos morimos con la misma paz y aceptación?

Si bien se ha abierto para occidente el proceso de morir y la muerte gracias a investigaciones y publicaciones de los testimonios de personas que

han experimentado el fenómeno de “casi muerta”, escritos por gente como Elisabeth Kübler-Ross, Raymond Moody, Michael Sabor, Kenneth Ring y Grey entre otros. La ignorancia que tenemos al respecto, ha hecho que algunos malinterpreten con un aló romántico a la muerte y se entreguen con euforia a ella, en suicidios que pretendían terminar con su sufrimiento en pos de algo mejor.

“Tanto la desesperación como la euforia ante la muerte son formas de evasión. La muerte no es deprimente ni emocionante; es sencillamente un hecho de la vida.”²

La muerte vista como el fin del ser, nos lleva a apegarnos a la vida o más bien a lo que entendemos por vivir: vivir “intensamente”, el “aquí y ahora”. Sin una concepción espiritual de vida venidera, donde el ser continúa su evolución en otros planos, perdemos la visión sagrada del vivir, de los otros seres y el planeta mismo como un ser. Desprovista la existencia de sentido, nos convertimos en irresponsables y egoístas, con una chata visión que a lo más abarca nuestra corta vida temporal, siempre necesitados. Permanentemente necesitados de experiencias sensoriales cada vez más fuertes y más “satisfactorias”. En un continuo de sinsentido, insatisfacción y desolación que nos aniquila en lo individual, alcanzando al planeta y a las futuras generaciones.

La moderna sociedad industrial es una religión fanática. Estamos demoliendo, envenenando, destruyendo todos los sistemas vitales del planeta. Estamos firmando letras que nuestros hijos no podrán pagar...Nos comportamos como si fuéramos la última generación que va a vivir en el planeta. Sin un cambio radical de corazón, de mente, de visión, la Tierra acabará como Venus, calcinada y muerta.³

El “aquí y ahora”, tan manoseado, nos remite a la irresponsabilidad, muy distinto del contextualizado en las enseñanzas sagradas, que nos habla de un enfoque y concentración de estados de conciencia superiores aptos para hacernos uno con el conocimiento Divino, en vez de dispersarnos en el continuo de pensamientos casi neuróticos en que nuestra mente ordinaria opera.

Pasamos nuestra infancia y juventud educándonos en todo aquello que nos hará el mejor productor de algo, trabajamos, tenemos una pareja y descendencia, comemos, aumentamos día a día los bienes y recursos materiales que “necesitamos”, empleamos todo nuestro tiempo y energía en tan solo mantenerlos, auto esclavizándonos. Y paradójicamente, cual asno tras la zanahoria que le cuelga de la frente perseguimos y enarbolamos la “libertad” y la “seguridad” de lo permanente.

Idealizamos la libertad, pero nuestros hábitos nos esclavizan. Como lo expresa el poema “autobiografía en cinco capítulos” de Portia Nelson.

*Bajo por la calle,
Hay un enorme hoyo en la acera.
Me caigo dentro,*

² Sogyal Rimpoché, *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*. Ediciones Urano, Barcelona, 1994, p.29

³ José Antonio Lutzenberg, ministro brasileño del Medio Ambiente, en el periódico *Sunday Times of London*, marzo 1991, en *Op. Cit.*, p.27

*Estoy pérdida... impotente.
No es culpa mía.
Se tarda una eternidad en salir de allí.*

*Bajo por la misma calle,
Hay un enorme hoyo en la acera.
Hago como que no lo veo.
Vuelvo a caer dentro.
No puedo creer que esté en ese mismo lugar.
Pero no es culpa mía.
Todavía se tarda mucho tiempo en salir de allí.*

*Bajo por la misma calle.
Hay un enorme hoyo en la acera.
Veo que está allí
Igual caigo en él... es un hábito.
Tengo los ojos abiertos.
Sé dónde estoy.
Es culpa mía.
Salgo inmediatamente de allí.*

*Bajo por la misma calle.
Hay un enorme hoyo en la acera
Paso por el lado.*

Bajo por otra calle.

Nos resulta inconcebible es “disfrutar” algo si no lo poseemos, confundimos apego con amor. Para cuando este se ha perdido –a causa del apego, de la inseguridad, la posesividad y el orgullo, como dice Sogyal Rimpoché– sólo queda el recuerdo del amor y las cicatrices del apego.

Para tener, hay que producir el producto, allegárnoslo y consumirlo, pero como lo que importa es el poseer y no el proceso para llegar a él, nunca tenemos el sentido de satisfacción, así que de inmediato se trazarán un nuevo objetivo y se tendrán nuevas conclusiones en una ansiedad sin fin. Queremos métodos y objetos tecnológicamente mágicos que hagan el trabajo por nosotros, queremos resultados no el crecimiento y aprendizaje del proceso. Es un hacer continuo sin sentido. Hay que estar ocupados, no importa en que, incluso nuestra visión de descanso es hacer algo placentero, lo importante es estar lejos de nosotros mismos.

Ese eterno desconocido dentro de nosotros, porque al que llamamos yo, es solo lo que hemos definido a partir de elementos exteriores, como nuestro nombre, historia, familia, enormidades de números que nos designan como contribuyentes, propietarios, miembros, palabras de pase, etc., sin ellos, en el silencio interior, en el “no-hacer nada”, solo estar en el intento de acallar nuestra mente, no tenemos la menor idea de quienes somos. Nos disolvemos y es casi como nuestro concepto de muerte, muy aterrador.

Para una cultura que solo cuenta con la vida, se aferra a ella y la desea tanto, es paradójico (aunque comprensible finalmente) que no aceptemos la continuidad del ser después de la muerte biológica.

Nos pasamos el tiempo entre justificar nuestro estado actual, en base a culpabilizar a nuestra historia –pasada– sin jamás estar en el presente, proyectando nuestros deseos al futuro que nunca llegará. De donde finalmente quedamos reducidos a no estar viviendo sino muertos en vida por reflejo.

La vida, según diccionarios, claro está viene “del latín *vita*. Resultado del juego de los órganos, que concurre al desarrollo y la conservación del sujeto”. La vida, aun bajo esta pobre definición, esta motivada por la *conservación*. Damos por sentado que lo permanente es seguro y lo impermanente no. No logramos entender ni viéndolo a cada momento, que la permanencia no es posible, lo único permanente en esta manifestación es la impermanencia.

No es necesario esperar una enfermedad terminal, la vejez o la muerte de un ser querido, para apreciar el poco valor que damos al ser de quien ya no es en pleno productivo, enfermo o sano, ya sea en nuestra casa –en el mejor de los casos, si nuestro ritmo de vida nos lo permite–, solos en sus casas o en un asilo, los vemos vivir porque no han muerto, pero no porque apreciemos en algo su vida, al menos eso pareciera por el valor, amor y atención que les concedemos y como hacerlo, con tantas ocupaciones como tenemos. Y peor aun, muchos de ellos parecen coincidir con esta apreciación, ya que no se responsabilizan de su propia valía, ya que el único sentido obvio de la vida era definirse por su hacer, ya sea en la profesión y/o el cuidado de la familia. Sin ninguna de estas dos, ya no se consideran alguien. Esto para los que aún pueden valerse por si mismos, pero aquellos que no pueden hacerlo sufren además de su propia incapacidad, la mordaz culpa de ser una carga. Oh! que tiempos aquellos de nuestros abuelos, donde eran ancianos respetables y los ejes del núcleo familiar.

Para los adolescentes actuales esta no tan antigua realidad es como una historia mitológica. Que con el acelerarse de los tiempos probablemente les toque a ellos a mucha más corta edad, tal vez sean ancianos a los 50, para aquellos que logren el privilegio de sobrevivir tanto tiempo. Y cuando hablo de adolescentes, lo hago también de nosotros que ya lo fuimos y no dentro de mucho, si tenemos la gracia de ello, seremos viejos.

Nos aterra vivir, ya que implica aprender a desprenderse y nos aterra morir porque no sabemos quienes somos. Estamos atrapados en el sinsentido y confusión de nuestra propia visión y del mundo todo. Si la única certeza que tenemos es que vamos a morir y ni siquiera sabemos cuando. ¿No tendríamos que hacer ahora una revisión y cambio de visión?

Es urgente y un acto de sobrevivencia el cambiar nuestra mentalidad, reorientarnos hacia lo jerárquicamente superior, hacia lo divino. El desarrollo espiritual no es un lujo ni mucho menos superfluo, es una necesidad de supervivencia.

Como es evidente, desde esta directriz es *imposible saber que es vivir y la vida*, con lo que tendríamos que aferrarnos a la definición del diccionario Larousse y los libros de historia como guía. Chata a mi parecer, como chatas serían nuestras vidas.

Cosmovisión desde el Budismo Tibetano. De la Vida y de la Muerte.

Quisiera destacar que la autoridad del Libro Tibetano de la Vida y la Muerte, escrito por Sogyal Rimpoché, es indiscutible e independiente de este trabajo, así como la empatía o antipatía que cada cual tenga por él. De la misma

manera que es independiente del libro en sí mi capacidad personal para transmitir lo que he captado de él, la lectura del mismo sin lugar a dudas arrojará mayores luces al interesado, salvando los errores producto de mi ignorancia, las profundidades del Budismo Tibetano y de sus practicas. Para sustentar lo anterior cito a Sogyal Rimpoché, en su libro.

¿Desde qué fuente, con qué autoridad puede escribirse entonces un libro como éste? La “Ciencia Interior” del budismo se basa [...] en un completo y cabal conocimiento de la realidad, en una profunda y ya experimentada comprensión del yo y el entorno; es decir, en la Iluminación completa de Buda. La fuente de las enseñanzas sobre los bardos es la mente iluminada, la mente de buda completamente despierta, tal como ha sido experimentada, explicada y transmitida por un largo linaje de maestros que se remonta al Buda Primordial. Sus cuidadosas, meticulosas, casi se podría decir científicas, exploraciones y formulaciones de sus descubrimientos sobre la mente en el curso de muchos siglos nos proporcionan la imagen más completa posible de la vida y la muerte.

Las enseñanzas Tibetanas “Ven” o hablan del Ser en base a la naturaleza de la mente. Que no es solo la mente ordinaria que conocemos, de ello hablaremos más adelante. La Divinidad es la naturaleza de la mente, es Buda. Con este término solemos pensar en el príncipe indio Gautama Siddharta, que logró la iluminación en el siglo VI A. C., y que enseñó el camino espiritual que hasta hoy conocemos como Budismo.

Pero Buda es la fuente primordial de la sabiduría, la luz y la verdad absoluta, la presencia viva de la iluminación interior, es el Buda primordial. Buda es todo ser que al iluminarse da punto final al sufrimiento, la frustración, el estar en paz y la felicidad duradera e inmortal. La naturaleza del buda, la naturaleza de la mente, es un derecho natural de todo ser. Parafraseando a Sogyal Rimpoché: Nuestra naturaleza de buda es tan buena como la naturaleza de cualquier otro buda.

Para los Cristianos y Judíos es “Dios”, para los Hindúes es “el YO” (Shiva, Brahma y Vishnú), para los Sufíes es “La esencia Oculta”.

Esta mente primordial o Ser primordial, se despliega formando todo el universo. Los seres que lo conformamos somos sus reflejos y la forma que adoptamos depende del grado de conciencia con que reconozcamos (nos identifiquemos) con esa pureza de luz, de esa mente. Ya que esta en todo ser, como un gran y limpio cielo, pero la ignorancia de ello no nos permite saberlo, como si fueran nubes negras que lo taparan. Las nubes no interfieren con el cielo, pero desde la conciencia con la que lo vemos, nos lo oculta.

La mente tiene numerosos aspectos, pero dos son los destacados, a uno le llaman Sem, que es la mente ordinaria, y el otro es Rigpa, la naturaleza de la mente.

Sem, esta mente ordinaria, que es la que conocemos, es una conciencia diferenciadora (yo y todo lo demás que no soy yo), dualista (día-noche, hombre-mujer, arriba-abajo, se mueve por opuestos), que se mueve por aferramiento o rechazo a algo externo, discursiva, pensante, que solo puede funcionar con referentes externos, que son proyecciones y falsas percepciones.

En ella hacemos planes, deseamos, manipulamos, experimentamos oleadas de emociones y pensamientos, por los que nos dejamos llevar.

Confirma su existencia o se reafirma a través de conceptualizaciones, fragmentación y solidificación de la experiencia.

Se dice que es como la flama de una vela, en un lugar abierto, que mueve su dirección completamente a merced de lo que acontezca en el exterior a ella misma. Su aparente estabilidad no es más que la rigidez de ella misma. Su experiencia es caótica, confusa, indisciplinada y repetitiva. Si alguien duda de esto, basta que intente dejar de pensar por un minuto, o enfocarse concentradamente en percibir sin juicio o interpretación intelectual en las sensaciones de su cuerpo o un evento, sin emitir un juicio de valor. O más simple, por voluntad el acallarla y conciliar el sueño, cuando estamos agobiados por el peso del día y que es justo cuando más descanso reparador necesitamos.

En la muerte biológica, se disuelve o muere junto con el cuerpo, dejando nuestro ser, en la naturaleza de la mente, en Rigpa, y que como no hemos aprendido a reconocer mientras estábamos vivos, se nos presenta como confusión y dependiendo de nuestros hábitos anteriores, lo veremos entonces como algo terrorífico o maravilloso. Si logramos saber que esa Rigpa, somos nosotros mismos, seremos uno con ella y lograremos la verdad y la iluminación. Dicen en las enseñanzas que esto se asemeja a un jarro cuyo vacío interior es el mismo que en el exterior que le rodea, cuando el jarro se rompe, ambos se funden en uno.

Rigpa, es la naturaleza misma de la mente, su esencia más íntima que es inmune al cambio y la muerte. Es la fuente y raíz misma de la comprensión. Es en sí misma, es la conciencia primordial pura, es inteligente, cognitiva, radiante, siempre despierta. Es el conocimiento del propio conocimiento. Se oculta dentro de la mente ordinaria. *Es la naturaleza de todo, no sólo de nuestra mente, por lo que conocer Rigpa es conocerlo todo.*

Se dice que podemos hacer dos cosas, enfocarnos por el exterior o por el interior, con la mente ordinaria, estamos siempre viendo afuera, con Rigpa estamos viendo nuestro interior y el interior de todo. Budista, en tibetano es “nangpa”, y significa “persona interior”.

El Budismo propone como vía para contactar conscientemente desde ahora, en vida, a la Rigpa, numerosas técnicas de meditación, algunas más bien autodidactas, que nos permiten cierto grado de avance, pero para consumir los conocimientos es menester dedicación y es indispensable la guía de un maestro con linaje reconocido; que el interesado sabrá allegarse y que no abordaremos por no ser el objetivo ni alcance de este trabajo.

El punto central de estas técnicas es el poder encontrarse en la naturaleza de nuestra mente, Rigpa, para familiarizarnos con ella, tal que al morir le reconozcamos como nosotros mismos y cual niño en medio de una multitud, poder correr a los brazos de la madre cuando la ve y así mismo en vida, si tenemos acceso a la *Verdad*, podremos dejar de ser movidos sin rumbo por lo ilusorio de nuestras proyecciones mentales, que traducen lo que nos rodea como real, pero que lo es tanto como en nuestros sueños.

Aún sin entrenamiento, todos hemos tenidos vislumbres de la Rigpa, en diferentes grados e intensidades, a través de momentos de inspiración con la música, la naturaleza, la especial luz de un amanecer o atardecer, etc. con una forma misteriosamente emotiva, son momentos de paz y serenidad, de iluminación, nos ocurren a todos y se quedan grabados de modos especiales. Solemos no comentarlos por la represión e ignorancia en que generalmente

vivimos como grupo social, pero quizás sean los aspectos de nosotros mismos más reales.

A estas alturas, lo anterior nos parece en el mejor de los casos, una maravilla solo alcanzable para los orientales o para aquellos dispuestos a retirarse a la vida monástica.

Los maestros tibetanos señalan cuatro defectos que nos impiden comprender la naturaleza de la mente. Ahora, en este instante, seamos orientales u occidentales, deseo para que puedan, y de hecho son vencidos, con algo de sencillez en nuestras vidas y disciplina en la práctica espiritual, los transcribo literal:

1. La naturaleza de la mente está demasiado *próxima* para que la reconozcamos. Así como no podemos ver nuestra propia cara, a la mente le resulta difícil contemplar su propia naturaleza.
2. Es demasiado *profunda* para que podamos sondearla. No tenemos ni idea de lo profunda que puede ser; si la tuviéramos, ya la habríamos penetrado, al menos en cierta medida.
3. Es demasiado *fácil* para que podamos creer en ella. En realidad, lo único que hemos de hacer es sencillamente descansar en la conciencia desnuda y pura de la naturaleza de la mente, que siempre está presente.
4. Es demasiado *maravillosa* para que podamos contenerla. Su misma inmensidad es demasiado vasta para nuestra estrecha manera de pensar. Nos resulta imposible creer en ella. Y tampoco podemos concebir que la Iluminación sea la auténtica naturaleza de nuestra mente.

Esto es todavía más patente en nuestra cultura que nos han enseñado a creer que sólo es real lo que podemos percibir con los sentidos ordinarios. Como si además les prestáramos suficiente atención como para realmente tener conciencia al menos de nuestros sentidos.

Describen que el universo esta conformado por tres dimensiones, campos o bases, llamadas *Kaya*, del sánscrito *kaya*, literalmente cuerpo, estas son *Dharmakaya*, *Sambhogakaya* y *Nirmanakaya*. Que van de lo más sutil a lo más denso, respectivamente.

En términos del proceso que sufre el ser este pasa por bardos, que son puntos especiales dentro de su estadía en cada uno de los planos anteriores y que se intensifican en el momento de pasar de uno a otro. *Bardo* implica una coyuntura donde se intensifican las posibilidades de iluminación o liberación de la rueda continua del *Samsara*, que es el reino de la ilusión, el ciclo sin control del nacimiento y la muerte, un mundo de sufrimiento, donde esta oscurecido por la ilusión la naturaleza de la mente, cuando se reconoce la naturaleza de la mente se llama Nirvana.

Nuestra existencia cuenta con cuatro realidades entremezcladas que constituyen los bardos: la vida –el bardo natural de la vida–; el morir y la muerte –el bardo doloroso del morir–; después de la muerte –el bardo luminoso de Dharmata– y el renacimiento –el bardo Kármico del Devenir.

1) *Dharmakaya* es la naturaleza absoluta, es la verdad “vacía” e incondicionada. Es decir, todo surge de y retorna a ella, pero no esta en ella, ya que se funde en su unidad y por ende nada la condiciona, porque ella crea

todo. En ella no hay engaño ni ignorancia ni ninguna clase de concepto. Aquí es la dimensión del no-tiempo o eternidad.

Guardada toda proporción, solo para intentar aproximarnos a un entendimiento, lo asemejaré a un lenguaje y conocimiento más próximos a nuestra cultura. En términos occidentales podríamos asemejarlo a la unidad Divina, Omnisciente, Omnipresente y Omnipotente. No hay dualidad alguna. Es el vacío de una hoja en blanco donde todo será trazado. En términos Cabalísticos sería la emanación de Kether, La Corona. En términos Católicos, sería equiparable a Dios Padre.

En la muerte se le descubre como la Luminosidad Base. Que en el Libro tibetano de los muertos es expresado como “La naturaleza de todo es abierta, vacía y desnuda como el cielo. Vacuidad luminosa, sin centro ni circunferencia: amanece la pura y desnuda Rigpa”. *Rigpa* (la naturaleza de la mente, opuesta a la mente ordinaria a la que estamos habituados, que se denomina *Sem*). Que al ser reconocida por el ser, es liberado de continuar en evolución espiritual.

El reconocerla implica, que el ser se sabe a si mismo como esa luminosidad que experimenta, “Esa luminosidad soy yo” en esta experiencia de no-dualidad se funde, siendo uno con ella, siendo la unidad misma.

2) *Sambhogahaya* es el resplandor intrínseco del anterior, es energía y luz manifestada espontáneamente, es la dimensión del gozo pleno y el campo de la plenitud total. Más allá de las limitaciones dualistas, más allá del tiempo y el espacio. Este plano es ya manifestación, sutil pero manifestación.

En términos Occidentales, este sería un plano intermedio, donde Luminosidad Base se densifica conformándose como energía y luz. Es como el punto de dimensión cero desde el cual se apoya el compás para trazar la circunferencia donde este perímetro es el reflejo múltiple del punto central, sin el cual es imposible trazarlo y que esta contenido en la hoja en blanco que se mencionó antes.

El espacio no existe y el tiempo es atemporal, es decir, siempre presente, lo más similar es el tiempo mítico, ejemplo Heracles-Hércules (en la mitología Griega y Romana) en la realización de sus esfuerzos y aventuras para lograr “divinizarse”, ya que ese semidiós, entre otras, vence al toro de Creta y ahoga al león de Nemea; símbolos de las fuerzas vivas de las pasiones a las que tiene que enfrentarse. Cada vez que logramos enfrentar nuestras pasiones, estamos siendo Hércules, y el tiempo de sus realizaciones es siempre en el nuestro, es un continuo.

En términos Católicos sería el Espíritu Santo, bajo cuya intermediación el Padre provee a su obra manifestada.

En la muerte se manifiesta y brilla fugazmente la naturaleza de la mente a través de sonido, luz y colores. Aquí es el bardo luminoso del Dharmata (la esencia de las cosas tal como son), el reino del Rigpa, léase por reino donde la Rigpa se despliega, aquí el ser tiene un cuerpo de luz. En formas de intensos colores a través de imágenes que se presentan en cuatro fases:

La primera es *la luminosidad o el paisaje*, aquí el anterior espacio se disuelve en un mundo, paisaje de vibrante y fluido de sonido, luz y color, con las cualidades propias de los elementos de la mente, el espacio se percibe como luz azul; el agua es blanca; la tierra, amarilla; el fuego rojo y el viento, se torna verde. Como una visión en el desierto.

La segunda es *la unión o las deidades*, los rayos de luz y los colores se integran y conforman todo un desplegado mandálico de los Budas, para los tibetanos. Más cada ser lo identificaría con imágenes propias de su religión, culto y cultura a la que perteneció en vida. Si no se es capaz de reconocerle, la visión por su intensidad, puede resultar aterradora y amenazante. De los corazones de las deidades y del propio surgen rayos que se unen, en ellos aparecen esferas luminosas que en su movimiento disuelven a las deidades en uno mismo.

La tercera es *la Sabiduría*, aquí se presentan sub-planos o alfombras de luz con esferas (*tiklé*) conteniendo deidades, en sus aspectos de sabiduría. Primero un plano con tiklés azul zafiro, *la sabiduría del espacio que todo lo abarca*; el segundo de luz blanca, *la sabiduría semejante a un espejo*; la tercera amarilla con tiklés dorados, *la sabiduría igualadora*; la cuarta roja, *la sabiduría del discernimiento*; sobre todas estas coronándolas, una esfera como dosel de plumas de pavo real, *la sabiduría que todo lo logra*, pero como sólo es patente en la Iluminación, aquí no está realmente lograda y realmente no aparece por ello no hay plano ni tiklés color verde.

La cuarta es la *Presencia espontánea*, esta es la fase final del bardo de dharmata. Aquí la realidad imponente se presentan como un cielo despejado, la pureza primordial, aparecen las deidades, los reinos puros de los budas y debajo los seis reinos de existencia del Samsara. Se tiene clarividencia de las vidas pasadas y futuras, los pensamientos de los demás, de todo lo aprendido e incluso de un conocimiento "nuevo".

Igualmente aquí, si el ser es capaz de reconocer en cada fase, que lo que percibe es la manifestación espontánea del Rigpa, es decir saber que lo que experimenta es el mismo, evitaría seguir a la fase siguiente, evitando el plano inferior y desde este proseguiría su evolución espiritual hasta alcanzar el plano del *Dharmakaya*, que sería su Iluminación y Liberación.

La clave es reconocer, pero como no hemos aprendido a conocerle antes de morir tenderemos a enfocarnos en los seis reinos del samsara, como si evitáramos la luz del sol viendo hacia el piso, con lo que entraremos en la siguiente dimensión. Sin entrenamiento previo, solemos pasar por las dos dimensiones que se han descrito como por un suspiro sin siquiera percatarnos.

3) *Nirmanakaya* es la cristalización de esa luminosidad, densificación de la luz y la energía anterior a través de la forma, es decir, de la manifestación incesante.

En términos occidentales lo encontraríamos en el plano del Yetsirah cabalístico, donde aparecen los laberintos de la mente, la psique inferior y la creación mental y que serán el fundamento que se solidificará posteriormente en el plano manifestado que conocemos. En términos Católicos podríamos asemejarlo a Cristo, Dios manifestándose al encarnar entre nosotros, gracias a la intermediación del Espíritu Santo.

En la muerte se manifiesta como el bardo del Devenir, donde la mente toma la forma de un cuerpo mental, el ser se densifica, se ve nuevamente sujeto por su mente ordinaria, los dictados del karma y los hábitos pasados, se aferra a sus proyecciones mentales, que en realidad son formas ilusorias que asume como reales y sólidas, aunque no lo son.

Las proyecciones de nuestra mente son percibidas con la misma realidad y substancialidad aparente como cuando estamos soñando, no pueden hacernos daño, pero no somos capaces de darnos cuenta y las sufrimos como reales.

En un principio el cuerpo mental tendrá forma parecida a la que tenía durante la vida, pero sin defecto ni afecciones, en lo mejor de la vida.

Este cuerpo mental es extraordinariamente ligero, lúcido y de movilidad ilimitada, con sólo pensarlo puede ir a donde quiera. Por “el viento Kármico”, le es imposible permanecer quieto. Se poseen todos los sentidos, siete veces más claros que en vida. Se tiene una especie de clarividencia con la que se pueden leer otras mentes.

Como carecemos de la esencia paterna que es como la luz del sol y la materna que es como luz de luna, sólo contamos con un tenue resplandor que ilumina lo que tenemos justo frente a nosotros, podemos ver a otros viajeros del bardo, brevemente cuando nos cruzamos, por la movilidad incontrolada de nuestras mentes que nos lleva a otros lugares.

Revivimos nuestras vidas anteriores al detalle, vamos del gozo al pesar, si nuestra vida y nuestro comportamiento habitual fue positivo, la percepción consiguiente será de dicha y felicidad, por el contrario si fue perjudicial y dañina para otros seres, la percepción es de dolor, aflicción y miedo. Se experimenta un juicio de lo hecho en vida y se sopesa el Karma positivo y el Karma negativo, emitiéndose un veredicto hecho por el “Señor de la Muerte”.

Es un último análisis en el que hemos de responsabilizarnos por lo que somos y hemos hecho. Lamentarlo o apreciarlo, según el caso, nos posibilita estar en el dominio de nuestro poder de corregir.

También se experimenta la inclemencia de los elementos que empiezan a solidificarse con fuerza atronadora. Se nos presentan tres abismos, el de la ira de color blanco, el del deseo color rojo y el de la ignorancia color negro. Todo con la fuerza de nuestra acrecentada percepción.

Queremos protegernos y huir, cada vez más anhelamos un cuerpo físico, esto nos empuja ante los seis reinos del Samsara. Dependiendo del que tomemos, será el próximo renacimiento y la oportunidad de evolución espiritual que cada uno ofrece.

Los seis reinos del Samsara emiten luces de colores distintos y uno será atraído a ellos según la emoción negativa predominante en la mente. Si somos *capaces de darnos cuenta* de los signos de cada reino podemos empezar a influir en nuestro destino, procurando escoger el mejor renacimiento posible, incluso dentro del reino humano, que es donde mayores posibilidades de evolución espiritual se pueden tener, estamos en posibilidad de escoger el que más nos favorezca. Sin este reconocimiento, impulsados por la necesidad ilusoria de protección, podemos abalanzarnos al primer refugio físico que se nos presente o incluso confundir un renacimiento bueno como malo o viceversa. Una vez que se ha producido la atracción es muy difícil regresar y uno se ve empujado a renacer en ese reino.

Los reinos del Samsara, son originados por nuestras emociones negativas habituales: Ira, codicia, ignorancia, deseo, celos y orgullo.

-En el reino de los dioses, se tienen visiones de entrar en un amplio y lujoso palacio celestial de muchos pisos. Frente a él la mirada se dirige hacia arriba. Corresponde a nuestro orgullo.

- En el reino de los semidioses, la visión es de estar entre armas giratorias de fuego o dirigirse a un campo de batalla. Frente a el la mirada se dirige hacia arriba. Corresponde a los celos.
- En el reino humano, veremos a los posibles futuros padres haciendo el amor, se generarán de inmediato sentimientos de afecto y rechazo, debido a anteriores conexiones karmitas. Si es de deseo y atracción por la madre, mientras se sienten celos y rechazo por el padre, se renacerá como niño, y viceversa, como niña. El entregarse a estas emociones puede ser que nos arrastre a un reino inferior. Frente a el la mirada se dirige hacia arriba. Corresponde a la emoción del deseo.
- En el reino animal, se estará en una cueva, nido, o madriguera. Frente a el la mirada se dirige al frente. Corresponde a la ignorancia.
- En el reino de los espíritus hambrientos, se verá un bosque, tocón de árbol o un paño tejido. Frente a el la mirada se dirige hacia abajo. Corresponde a la codicia.
- En el reino infernal, la visión es ir a un foso negro sin poder detenernos, una carreta negra o un país sombrío de casas negras o rojas, o una ciudad de hierro. Frente a el la mirada se dirige hacia abajo. Corresponde a la ira.

Aunque por lo general no tenemos elección, respecto al reino en el que renaceremos. Nos dicen las enseñanzas que si se es capaz de fijar la mente por un momento, reconociendo que todas las impresiones del bardo son ilusorias, seremos capaces de abandonar las emociones de deseo, ira y celos, con lo que evitaremos el renacimiento. Si este reconocimiento no es posible, la segunda posibilidad es considerar a los futuros padres como al buda, como a un maestro o deidad. Por lo menos renunciar al deseo y pensar en los reinos puros de los budas; así se evitará el renacimiento y podría llevarnos a uno de los reinos de los budas.

Si esto no nos es posible hemos de renacer o hemos elegido renacer para proseguir nuestra evolución espiritual y servir de ayuda a los demás. Ha de ser en el reino humano, por ser el que más posibilidades ofrece. Se dice que si ha sido afortunado nuestro renacer, la visión será de entrar en una hermosa y lujosa casa, o estar en una ciudad o en una muchedumbre o ver a parejas haciendo el amor.

Así como en el momento mismo del morir es posible limpiar karma negativo, así mismo en el instante mismo de entrar en la matriz, se puede bendecirla y orar para seguir con la práctica espiritual.

Resumiendo

Estas enseñanzas muestran un modelo triple que va desde lo más puro, la fuente misma de todo el cosmos, pasando por luz y energía, que es el resplandor del primero y la cristalización de ese resplandor.

Citando a Sogyal Rimpoché:

Así pues, ¿qué nos dicen las enseñanzas del bardo que es la muerte? Nada menos que tres fases de un proceso de manifestación gradual de la mente: desde su más puro estado de la naturaleza esencial de la mente, pasando por luz y energía (el resplandor de la

naturaleza de la mente) hasta una creciente cristalización de una forma mental [...] y la manifestación.

Este proceso está presente en todo momento, no solo en el morir y la muerte; donde queda claramente desplegado. Está presente ahora y en cada momento. En nuestra mente, pensamientos y emociones, en todo plano de nuestra experiencia consciente. En términos occidentales, operan en todo momento en nosotros, el espíritu, el alma y el cuerpo, al unísono. Lo que nos impide estar conscientes de ello y acceder desde nuestra corporeidad, es nuestra mente ordinaria.

Estas mismas tres fases de conciencia, podemos apreciarlas durante el sueño, el proceso de los pensamientos y emociones. Transcribo literal ambos procesos:

En el proceso durante el sueño:

- Al dormirnos los sentidos y las capas más bastas de la conciencia se disuelven y de un modo gradual la naturaleza absoluta de mente, podríamos decir la Luminosidad Base, queda brevemente al desnudo.
- Luego hay una dimensión de conciencia comparable al bardo de dharmata, tan sutil que normalmente ni siquiera nos damos cuenta de que existe. Después de todo, ¿cuántos de nosotros somos conscientes de estar dormidos antes de que empiecen los sueños?
- La mayoría de nosotros sólo es consciente de la siguiente fase, cuando la mente vuelve a activarse y nos encontramos en un mundo de sueños semejante al bardo del devenir. Aquí tomamos un cuerpo de sueño y pasamos por diversas experiencias oníricas que vienen en gran medida configuradas e influidas por los hábitos y actividades de nuestro estado de vigilia, y creemos que todo ello es sólido y real, sin llegar a darnos cuenta de que estamos soñando.

En el proceso en los pensamientos y emociones:

- La Luminosidad Base, la naturaleza absoluta de la mente es el estado primordial de Rigpa, que existe antes que ningún pensamiento ni emoción.
- Dentro de su espacio incondicionado se agita una energía fundamental, el resplandor espontáneo de Rigpa, que empieza a surgir como la base, el potencial y el combustible para la emoción en sí.
- Esta energía puede tomar entonces la forma de pensamientos y emociones, que finalmente nos impulsan a la acción y nos hacen acumular karma.

Hemos de aclarar que Karma es la ley natural de causa y efecto. Literalmente significa “acción, acto” e implica la inexorable poder latente en las acciones (del cuerpo, el habla o el pensamiento) con sus consecuencias. Buda dijo “no descuides las acciones negativas sólo porque son pequeñas; por pequeña que sea una chispa, puede incendiar un pajar grande como una montaña”, o igualmente, “no descuides las buenas acciones pequeñas creyendo que no aportan ningún beneficio; incluso las menores gotas de agua acaban llenando un recipiente enorme”; una más, “lo que eres es lo que has sido, lo que serás es lo que haces ahora” y Padmasambhava dijo, “si quieres conocer tu vida pasada, contempla tu estado presente; si quieres conocer tu vida futura, contempla tus acciones presentes”. En occidente hemos entendido

mal el término karma y lo hemos visto como destino y además con una carga negativa.

Otro elemento importante a aclarar es la “Vacuidad”, ya se ha anotado que nada es permanente en la manifestación material, todo esta en constante cambio, como un latido de muerte, presente en toda transformación, como las olas en su constante romper en la costa o en las rocas, justo cuando se forma el movimiento del agua al que llamamos olas, estas rompen o se aplanan y dejan de ser olas. Entonces si nada es permanente, a esto se le llama “vacío”, es decir, “vacío” de existencia duradera, estable e inherente. Vacuidad implica que todo esta interrelacionado tal que lo que denominamos “identidad” es la resulta del ser en movimiento constante de diversas influencias. Se dice por ejemplo que un árbol, el cual parece tener una identidad individual muy definida, en realidad es el aire que le rodea, la tierra que le sostiene y nutre, el calor y energía del sol, la lluvia, la luz de luna, el viento en su follaje, el clima todo, etcétera. Todo el universo contribuye a hacer del árbol lo que es, siendo imposible aislarle de alguna cosa, además de que a cada instante su naturaleza es sutilmente cambiante.

De esta interrelación y de la ley del karma, entendamos entonces que aun en esta manifestación temporal, todos estamos tan interconectados con todo el universo, que todo aquello que hacemos en nosotros mismos y con lo que nos rodea, tiene consecuencias de alcance universal.

Entonces *la vida es la resulta de las proyecciones de nuestra mente fijadas por reinos, según el karma común (Visión kármica), y es la oportunidad sagrada para evolucionar espiritualmente y conocer la verdad fundamental.* Como dice Sogyal Rimpoché “La vida y la muerte están en la mente, y en ningún otro lugar”.

El proceso del morir en el libro tibetano de la Vida y de la Muerte

Al igual que en el proceso de nacimiento, en el proceso de morir, estamos indefensos y necesitados de toda la asistencia que se nos pueda brindar. Como bardos que son ofrecen un potencial enorme de purificación del karma negativo y son determinantes en nuestro futuro inmediato.

Dice Sogyal Rimpoché “En el momento de la muerte hay dos cosas que cuentan: lo que hayamos hecho en la vida y el estado mental en que nos hallemos, entonces, aunque hayamos acumulado mucho karma negativo, si realmente somos capaces de efectuar un cambio de corazón en el momento de la muerte, podemos influir decisivamente en nuestro futuro y transformar nuestro karma, pues el momento de la muerte es una oportunidad excepcionalmente poderosa para purificar el karma”.

La clave sería, dicen los maestros tibetanos “Permanecer libre de apego y aversión. Mantén la mente pura. Y une tu mente con Buda”.

Si esto fuera fácilmente accesible, el Libro Tibetano de la Muerte no seria necesario, no obstante además de estudio, es necesario y crucial que se nos sepa guiar, y desde cualquier doctrina tradicional, por los diversos procesos a los que hemos de enfrentar en los tres planos ya descritos.

Se considera que hay dos causas de muerte, una es por el agotamiento del tiempo natural de duración de nuestra vida (*El tiempo de vida se cuenta en un número finito de respiraciones*) en tanto que el otro es por obstáculos o accidentes. Al respecto de estos últimos se nos dice que hay signos que

pueden anunciar tal momento, a fin de prevenirlo, pero que solo los expertos en este terreno son capaces de descifrarlos. En el Libro tibetano de la vida y la muerte no se hace mayor referencia al respecto. Así que nos abocaremos a la primera causa, la natural. De cualquier manera el proceso en ambos casos es el mismo en cuanto a la disolución de las fuerzas que nos dan la vida biológica, solo que en los accidentes el proceso es mucho más acelerado.

El conocer el proceso de morir puede aportarnos la comprensión de la naturalidad de lo que experimentamos, por inusual o extrañas que parezcan. El proceso consta de una disolución externa de los elementos y los sentidos, así como de una interna de los estados de pensamiento y emociones, bastos y sutiles.

Toda la existencia esta determinada por el potencial y cualidades de los cinco elementos Tierra, Agua, Fuego, Aire y Espacio (en occidente se le llama Éter). En el exterior estos determinan nuestro entorno, en lo interno nuestra corporeidad y sus funciones, igual existen en potencia y cualidad en nuestra mente, en todos estos planos interactúan entre si.

El cuerpo y la psique del humano son descritas en el Tibet, muy diferente a la visión científica occidental contemporánea. La enseñanza señala que estamos conformados por un sistema psicofísico formado por una red dinámica de:

-Canales (en sánscrito Nadi, en tibetano Tsa): 72 mil sutiles y tres principales que corren a lo largo de la columna vertebral, el central es equilibrante, neutro y puro; en tanto los otros dos corren paralelos a él pero entrecruzándose sobre el central (como el símbolo del caduceo propia de la tradición hermética). En cada cruce se forman centros de energía o chakras, estos canales son de polaridades opuestas por lo tanto solo se equilibran en el canal central. Por estos canales corren los vientos siendo al mismo tiempo los contenedores de las esencias.

-Vientos o aires internos (Prana en sánscrito, Lung en tibetano): son los vehículos con los que la mente se transporta. Cinco vientos son rama y permiten el funcionamiento de los sentidos. Cinco son raíz y sostienen un elemento y son los responsables del funcionamiento del cuerpo.

-Esencias (Bindu en sánscrito, Tiklé en tibetano): Son dos, una blanca que esta especialmente alojada en la coronilla y que procede de nuestro padre, y una roja en el ombligo que procede de nuestra madre.

Desde el momento que tenemos un cuerpo físico también tenemos:

-Skandhas: Son cinco y componen nuestra existencia mental y física, son los constituyentes de nuestra experiencia, soporte y aferramiento al ego (la base del sufrimiento del samsara), son la estructura de la psicología humana y el patrón de evolución, también están asociadas a bloqueos a nivel espiritual, emocional y material (la psicología tibetana los estudia especialmente). Se traducen por: forma, sentimiento o sensación, percepción o reconocimiento, intelecto o formación y conciencia. Al morir se disuelven en interdependencias complejas en grupos de aspectos del cuerpo físico y mental que se desintegran simultáneamente.

A continuación, los elementos internos y externos durante la vida:

° *Tierra:*

-Es la capacidad de la mente para servir de base o terreno para toda experiencia.

-La carne, los huesos, el órgano del olfato y los olores.

° *Agua:*

-La continuidad y adaptabilidad de la mente.

-La sangre, el órgano del gusto, los sabores y los líquidos del cuerpo.

° *Fuego:*

-La claridad y capacidad de percibir de la mente.

-El calor, la coloración clara, el órgano de la vista y la forma.

° *Aire:*

-El movimiento constante de la mente.

-El aliento, el órgano del tacto y las sensaciones físicas.

° *Espacio:*

-La vacuidad ilimitada de la mente.

-Las cavidades del cuerpo, el órgano del oído y los sonidos.

La Disolución Externa: Los sentidos y los elementos.

Los sentidos dejan de funcionar, las conciencias de los sentidos van dejando de operar, tal que escuchamos sonidos pero no los entendemos, vemos contornos, pero no detalles. Igual ocurre con el olfato, el tacto y el gusto. Cuando estos cesan, se inicia la disolución de los elementos.

° *Tierra:*

El cuerpo pierde fuerza y energía. No podemos controlar nuestra postura y el cuerpo, incluso las ropas, pesan mucho, hay una sensación de que nos hundimos. Es cada vez más difícil abrir y cerrar los ojos. El color de la piel se convierte en palidez, aparecen manchas en los dientes, las mejillas se hunden (chupan) y aparecen manchas oscuras en la piel. Nos volvemos débiles y frágiles. La mente se agita y delira, sumiéndose después en somnolencia. Estos son los signos de que este elemento se está retirando hacia el siguiente elemento, el agua, ya que el de tierra es cada vez menos capaz de servir de base para la conciencia. Por esto aparece en la mente una visión de "espejismo trémulo", como signo secreto.

° *Agua:*

Perdemos el control de nuestros líquidos corporales, nos escurre la nariz, babeamos, nos lloran los ojos o nos volvemos incontinente. Sentimos que se nos secan las cuencas de los ojos, la garganta y la boca pegajosa y obstruida, sentimos gran sed. Las aletas nasales se hunden, los labios se debilitan y están exangües. Temblamos y nos sacudimos. Empieza a rodearnos el olor de la muerte. Conforme el agregado del sentimiento se va disolviendo disminuyen nuestras sensaciones y alternamos entre dolor y placer, frío y calor. La mente se vuelve brumosa, frustrada, irritable y nerviosa. Se dice que sentimos como ahogados o arrastrados en un mar o río. Al ir disolviéndose este elemento y dar

paso al de fuego, el signo secreto es la visión de una “bruma con torbellinos de humo”.

° *Fuego:*

Se seca por completo la boca y la nariz. Empieza a perderse el calor del cuerpo, generalmente partiendo de las extremidades hacia el corazón. Tal vez se disipe un calor vaporoso por la coronilla y el aire que pasa por boca y nariz es frío. No podemos beber ni digerir nada. Nuestra mente alterna entre claridad y confusión. No recordamos, ni reconocemos. Es cada vez más difícil percibir algo del exterior. La vista y el oído están confusos. La sensación es de estar consumido por llamas o en medio de ellas. Conforme pasa de fuego a aire, el signo secreto es “trémulas chispas rojas que danzan sobre una gran hoguera como luciérnagas”.

° *Aire:*

Cada vez es más difícil respirar, como si se fugara el aire por la garganta, la inhalación es corta y forzada, cada vez más superficial, mientras las exhalaciones son más largas. Presentamos estertores. Los ojos se ponen en blanco y quedamos completamente inmóviles. La mente queda perpleja, sin conciencia del mundo exterior. Todo se torna borroso y no hay sensación del entorno físico. Alucinamos y tenemos visiones, si nuestra vida fue amable, estas serán gratas, celestiales y tal vez veamos a seres amados, más si nuestra vida fue muy negativa, nuestras visiones serán aterradoras. En este punto, la sangre se reúne en el “canal de la vida” en el corazón, tres gotas de sangre una tras otra, se dan tres largas exhalaciones finales. Finalmente se interrumpe la respiración.

En este momento desaparecen todos los signos vitales, y en occidente seríamos declarados muertos. Pero en la enseñanza de los maestros Tibetanos, se dice que ha cesado la respiración externa, pero que aun hay un proceso de disolución interno que prosigue, con la respiración interna, con una duración aproximada de 20 minutos más.

La Disolución Interna:

En este proceso se disuelven los estados de pensamiento y emociones bastas y sutiles. El proceso es a la inversa de la concepción, mientras que en aquella nuestra conciencia es atraída e impulsada por su karma, hacia nuestra concepción, aquí es liberada de la esencias de nuestros padres.

La esencia de nuestro padre, un núcleo que es descrito como de color blanco lechoso que reposaba en el chakra de la coronilla, –en el extremo superior del canal central– al desaparecer los vientos que lo retenía, desciende por el canal hasta el corazón. Como signo externo aparece una experiencia de blancura (como luz de luna). Como signo interno la percepción es extraordinariamente clara y los estados de pensamientos derivados de la ira, finalizan.

La esencia de nuestra madre, un núcleo “color rojo y caliente” situado cuatro dedos debajo del ombligo, chakra de agua, sube por el canal central hasta el corazón. El signo externo es una visión roja, “como de atardecer”. Como signo interno se experimenta una gran dicha como resulta de la desaparición de todos los estados de pensamiento que derivan del deseo.

Reunidas ambas esencias, “cielo y tierra” la unión, el signo externo es de una visión negra, “como un cielo vacío envuelto en la más profunda tiniebla.” El signo interno es el estado mental libre de pensamientos. Los estados de pensamiento producto de la ignorancia y el engaño finalizan y a esto le denominan “Consecución Plena o Pleno Logro”.

Aquí los venenos de la ira, el deseo y la ignorancia han muerto y nos introducimos en la Luminosidad base que en ocasiones es llamada “La mente de luz clara de la muerte”. En este momento estamos en la fuente real de toda conciencia, si nos reconocemos en ella, se da la iluminación. Las siguientes fases ya han sido descritas en el capítulo anterior, donde la mente pasa por las diversas Kayas.

Del Libro tibetano de los Muertos:

Oh, hijo/hija de una familia iluminada, aquello que se llama “muerte” ha llegado ya, de manera que adopta esta actitud: “He llegado al momento de la muerte, así que ahora, por medio de esta muerte, adoptaré sólo la actitud del estado mental iluminado, afecto amoroso y compasión, y alcanzaré la Iluminación perfecta por el bien de todos los seres conscientes, tan ilimitados como el espacio...”

Ahora que el bardo del morir amanece sobre mi, abandonaré todo aferramiento, anhelo y apego, entraré sin distracción en la conciencia clara de la enseñanza y proyectaré mi conciencia al espacio de la Rigpa no nacida; al dejar este cuerpo compuesto de carne y sangre lo conoceré como una ilusión transitoria.

Aportación tanatológica

Lo que percibimos como vida y muerte es un continuo “mental”, es decir de la Rigpa. Parte de esa mente superior de la que todos somos un reflejo, llena de momentos de despliegue de potenciales y oportunidades de evolución espiritual. Lo primero es tomarlo como un llamado a la congruencia personal, que nos permita con sencillez y tenacidad, afrontar la propia muerte a través de la de los otros. Sabiendo que no produciremos milagros, ni salvaremos a nadie con nuestra intervención, pero sin desdeñar los posibles efectos positivos de nuestra atención y cuidados a otros.

-Al parecer, la paz y conocimiento que podemos lograr nos permite dar atención real, escuchar abierta a los sufrimientos del moribundo, como fases naturales, sin minimizar o pretender cambiarlos. Esto permitiría que se establezca un medio de comunicación que aminore la soledad y el aislamiento en que el moribundo se encuentra.

-Las técnicas de visualización para abrir nuestro corazón, al amor incondicional y la compasión (que no lástima) más simples, nos indican imaginarnos o imaginar a uno de nuestros seres amados en el lugar del moribundo, sensibilizándonos a sus necesidades y dándonos la capacidad de irradiar amor. Me adhiero a lo dicho en las enseñanzas tradicionales

tanto orientales como occidentales, en el entendido que la práctica de compasión y ayuda es benéfica en los niveles más sutiles, para el moribundo. Abrir nuestro corazón para nosotros mismos al momento de esa apertura, ayudar al prójimo en tanto que es parte de mí, ayudar al enfermo, al necesitado y al moribundo. *Ya que el estado mental del moribundo es tan determinante, ha de procurarse que pueda estar en la mayor paz y consciencia posible.*

El dolor obviamente altera esta paz, así que ante el dolor físico ha de procurarse los tratamientos y medicamentos que mayor bienestar puedan proporcionar, y no solo drogas que alterarían su conciencia. Recordemos que la conciencia juega en la muerte un factor preponderante porque es la que nos permitirá reconocer cada etapa del proceso. Cuando el dolor físico, emocional o mental no nos abandona, la recomendación es la *compasión y dedicar nuestra muerte*, que implica que el sufriente ofrezca de corazón su dolor y su muerte, por la sanación y el bienestar de otros. Tal vez el máximo dolor sea creer que nuestro dolor no sirve para nada. El acto compasivo abre el corazón, y purifica al que lo siente y al que va dedicada. Ello inspira fuerza, da sentido y consuelo.

En este acto, se deja de mirar al yo, ese ego que nos separa de los demás, al dejar de anclarnos en la aversión, a la situación y al deseo de que fuese de otra manera, dejamos de aferrarnos a nosotros mismos, como si nos disolviéramos, *en la certeza de que ese dolor no es todo lo que somos en esencia*, como dice Sogyal Rimpoché “¿cómo puede atacarse a alguien o algo que sencillamente no existe?”

-El ambiente ha de ser lo más apacible, bello y reconfortante posible, contando con elementos inspiradores para el moribundo, si pertenece a algún tipo de religión o creencia, permitirle tener una especie de altar que represente sus guías espirituales.

-Sabemos que en el moribundo requiere de dos mensajes verbales explícitos por parte de sus familiares y seres queridos para poder morir. El primero es que le den el permiso de morir, y el segundo es que, saldrán adelante después de su muerte, tal que no debe preocuparse por ellos. El reportar esto a los familiares, les permitirá concederlo y prepararse a sí mismos.

-De igual manera, en este proceso de desprendimiento del apego a la vida, la presencia de los seres queridos durante el proceso de muerte y la muerte misma, pueden afectar muy negativamente el futuro próximo del ser. Por lo que tal vez el moribundo prefiera que *no* le acompañen, por el amor y apego que le producen y no por lo contrario. Y prefiera la presencia de alguien que le resulte afín, pero con menor carga de apego.

Se tienen múltiples reportes de hospitales y hospicios, donde el moribundo, al sentir próximo el momento de la muerte, solicita con algún pretexto el que le dejen solo, y es entonces cuando muere. Con la consiguiente carga de culpabilidad posterior de los familiares por no haber estado en su compañía durante el momento preciso. Si explicamos a los familiares y al moribundo, sin violentar sus creencias, como una tendencia, ambas partes pueden apoyarse haciendo lo necesario. Así el familiar dejará de sentir que su

ausencia fue una muestra de desinterés o desamor. Y muy por el contrario, pasa a ser una ofrenda para la paz del ser amado.

-Dentro de la ayuda al moribundo es de gran ayuda dejar todo en el mayor orden posible, el explicitar sus deseos en la disposición de su rito funerario y bienes. A fin de que no sean estos, fuente de desarmonía. Según la enseñanza tibetana, el ser en el bardo del devenir, retorna a lo que le era conocido y percibe con increíble fuerza lo que ocurre y tal desarmonía puede generarle emociones que dificulten su proceso. Por supuesto que no es necesario explicar esto al moribundo y su familia, sino el cooperar para que ocurra todo con armonía entre los que se quedan.

-En el mismo tenor y si las creencias de la familia lo permiten. El invitarles a recordar lo mejor del ser fallecido y los mejores momentos vividos, tal que si bien requiere expresar su dolor, sea posible minimizar el dramatismo exagerado que mucha gente se siente forzada a presentar como reconocimiento de su amor por el difunto. Por supuesto que respetando que incluso en algunas culturas se contratan plañideras como parte del rito funerario.

Además del duelo y la resignificación de nuestras vidas con la ausencia del ser fallecido, suele haber la creencia de que les demostramos nuestro amor y les honramos prolongando nuestro dolor. Tal vez sea conveniente el situar a los familiares en el hecho de que así como ellos sufrieron con el padecer del difunto, y se alegraron con cada punto de bienestar que obtenía, es conveniente honrar y amar a los seres queridos muertos y antepasados, haciendo algo ejemplar con nuestras vidas. Si bien sentir el dolor es parte de sanarlo y es de tiempos variables, es mejor para todos el sentirse merecedores de bienestar y salud, rindiéndolo un tributo a todos nuestros antepasados con una vida que deseé la vía hacia los dioses.

Sea probable que uno de los mayores regalos del budismo tibetano, sea su profundo sentido tanatológico. El Libro Tibetano de la Muerte en si mismo, aunque no sólo, constituye una guía tanto en el proceso de morir, la muerte misma y después de la muerte. No solo por el conocimiento vertido, sino por la posibilidad prolongar la ayuda, incluso leyéndoselo al moribundo o difunto, o bien otra obra ejemplar y ortodoxa de la doctrina de su agrado, (la Biblia, el I Ching, el Corán, el Zohar o los Upanisad, entre otros) como medio de reconocimiento del proceso en el que esta. Recordemos que reconocer, es el elemento central de la Iluminación.

Si bien en todas las culturas existen ritos funerarios, y ritos posteriores para la ayuda del difunto, para nosotros como occidentales “modernos”, han tomado más un carácter de ceremonia que de ritual. Podemos cooperar al apoyar a que sean ejercidos, dignificando su valor, no solo para los deudos sino para el difunto mismo. El saber que aún muerto el ser querido exista la posibilidad de que le auxiliemos, aporta mucho consuelo a los deudos y en el caso del moribundo, una fuente de paz, ya que se sabe apoyado en todo momento.

Aclaremos que el Libro tibetano de la vida y de la muerte, contiene enseñanzas del budismo y una “traducción a la mentalidad occidental” del libro ortodoxo tibetano de la muerte, pero no contiene los pasajes específicos del libro. Para ello habrá de remitirse, el interesado, al texto mismo.

-La práctica de Tonglen, en tibetano significa “dar y recibir”, las técnicas específicas se encuentran en el texto dentro del capítulo de la compasión. Es parte de las enseñanzas de la compasión en acción (se dice que si la compasión no es activa no es compasión), consiste en tomar sobre sí el sufrimiento y el dolor de otros y darles a ellos nuestra felicidad, bienestar y paz mental. Recordemos que el acto de compasión o caridad abre el corazón, y ese acto amoroso es capaz de transmutar en lo mejor para todos.

Nos recomiendan empezar por nosotros mismos, consiste en visualizar que al inhalar, recibimos los aspectos incoherentes y dolorosos y exhalamos bienestar. A nosotros imaginando que estamos divididos en dos aspectos, uno es el compasivo afectuoso y amoroso, que escuchará sin juicio dando consuelo y amor, en tanto a la otra parte de que esta resentida, furiosa, frustrada o incomprendida, con un abrazo compasivo derrite toda la negatividad. También podemos aplicarlo a aquellos actos en los que obramos mal, sentimos culpa y estamos cargando, inhalando nuestra responsabilidad sin justificarnos, pidamos perdón y exhalamos reconciliación, perdón, curación y comprensión.

Cuando estemos listos podremos intentarlo con otras personas. Esto puede ser practicado en silencio mientras acompañamos al enfermo o moribundo. La practica de Phowa, que significa “Transferencia de la conciencia”, es completamente manejable para todos y no implica ningún riesgo.

La técnica es simple.

Práctica 1:

Lo más cómodo y relajado posible, poner la mente sosegada y si se medita “llevar la mente a casa”. Invocar, visualizando, al ser Divino de nuestra creencia y con quien sintamos una afinidad especial, procurando sentir su presencia viva frente a nosotros, llenemos el corazón con su presencia y confiemos que esta ahí.

Concentrados oremos. Lo importante a mi parecer no es que aprendamos textual la oración, sino que de corazón expresemos con nuestras palabras el mismo significado, adaptado a nuestra creencia. Si alguien prefiere memorizarle, esta bien. Transcribo literal:

*Por tu bendición, tu gracia y tu guía, por el poder de la luz
que brota de ti:*

*Que todo mi karma negativo, mis emociones destructivas,
mis oscurecimientos y bloqueos sean purificados y eliminados,
que me sepa perdonado por todo el daño que pueda haber pensado y hecho,
que cumpla esta profunda práctica de phowa y tenga un muerte buena y
pacífica,
y por el triunfo de mi muerte, que pueda beneficiar a todos los demás seres,
vivos o muertos.*

Imaginemos a continuación, que nuestra oración conmueve al ser Divino invocado y en su sabiduría y amor, su luminosidad nos toca purificándonos. Veamos como nos va purificando, cuando imaginemos que ya estamos

completamente limpios, visualicemos que nuestro ser de luz, que es nuestra esencia, se funde inseparablemente con la luz de la Divinidad.

Práctica 2:

La relajación y la invocación de la divinidad es igual que la anterior, en este punto imaginamos que nuestra conciencia es una esfera de luz situada en nuestro corazón que sale de nosotros como estrella fugaz, para fusionarse en el corazón de la divinidad que tenemos enfrente.

Práctica 3:

Es la más “sencilla” de todas, pero no por ello menos eficaz, aclara Sogyal Rimpoché. En esta nos limitamos a fusionar nuestra mente con la mente de la Divinidad, pensemos “Mi mente y la mente de la Divinidad son una”.

Práctica para enfermos y moribundos:

Con cualquiera de las anteriores, pero se visualiza a la divinidad y al enfermo o moribundo, y la transferencia es entre ellos dos, aunque sea en nuestra mente. No importa si somos de diferente creencia que la persona para la que hacemos esta práctica, finalmente estamos invocando la presencia de la Verdad Suprema.

Se dice que si la practicamos en nosotros desde ya, iremos purificándonos y familiarizándonos a grado tal que en nuestra muerte la haremos casi automáticamente.

A manera de conclusiones

Bajo cualquier creencia o sin ella, ante la muerte, propia o ajena, los valores más profundos emergen con mayor fuerza. En esos momentos todos los seres nos igualamos en el hecho de sufrir una profunda transformación. Como humanos nos hermanamos, lamentablemente ese dolor parece no enseñarnos con la contundencia necesaria, porque olvidamos lo aprendido y regresamos a nuestra rancia separatividad, donde todo esta “fuera” de nosotros, Dios en el cielo y lo demás alrededor. Pareciera que lo único que existiera fuera nuestro menudo yo.

Las tradiciones de todos los pueblos, creencias y libros sagrados, se esfuerzan reiteradamente para que recordemos nuestro origen Divino. Si logramos entender, con la certeza de esa sabiduría que todos somos esa unidad, sabríamos que somos la Divinidad, nacería en cada uno la urgente responsabilidad de Iluminarnos, por nosotros mismos y por compasión, ya que solo así podríamos aliviar a los demás ayudando a su propia Iluminación. Que al fin y al cabo es la nuestra, todos somos una y misma luz. Se dice en términos católicos, que hasta que el ultimo ser sea redimido, hasta entonces lo estaremos todos, es decir yo, por completo.

¿No es necesario entonces, el ocuparnos de nosotros mismos, con la orientación de poder entonces ocuparnos de todos? Solo damos lo que somos y tenemos, así que antes de ser compasivo con otro, he de serlo conmigo mismo, asumiendo cuan ignorante soy y adolorido me siento, en lugar de dar la compasión de mi ser con el Ser superior a mi, para de ahí irradiarlo a todos los demás.

Si contamos con la convicción de una existencia después de la muerte, en la que hemos de seguir “evolucionando” ¿no tendríamos el empeño de ocuparnos de nuestro desarrollo espiritual, ahora mismo?

Cuando se habla de espiritualidad, la gente solemos asociarlo con religiosidad, que por supuesto no son sinónimos. El espíritu esta en nosotros y en todo, se expresa en una vida congruente y serena, no en grandilocuentes ceremonias. Cualquier religión es solo un soporte, pero el trabajo interno e iniciático es otro y debe uno de hacerlo por uno mismo y para los demás. Al escuchar esto solemos pensar, “si, si, ya lo he oído antes, donde esta la novedad, eso ya lo se”, ¿realmente lo sabemos? parafraseando a Sogyal Rimpoché invito a que nos hagamos las siguientes preguntas,

¿Recuerdo en todo momento que estoy muriendo, y que todas las demás personas y cosas también mueren, de modo que trato a todos los seres en todo momento con compasión? Mi comprensión de la muerte y de la impermanencia, ¿es tan aguda y urgente que dedico hasta el último segundo a la búsqueda de la Iluminación? Si puedo responder “sí” a estas preguntas, entonces he comprendido de *verdad* la impermanencia.

En nuestra práctica profesional como tanatólogos, médicos, terapeutas y en fin como humanos, procuramos siempre proporcionar la mejor atención al enfermo y moribundo, los mejores servicios y recursos de la ciencia, pero a la hora de morir, hay una tendencia social a dejar de lado como algo accesorio, casi en términos emocionales y normas de educación, para no violentar las “buenas costumbres”, el cuidado espiritual de la persona. Cuando debiera ser el punto central de cuidados. Parafraseando nuevamente a Sogyal Rimpoché,

A la hora de morir, ¿no tenemos todos derecho a que no sólo nuestro cuerpo sea tratado con respeto, sino también, y acaso más importante aún, nuestro espíritu? ¿No tendría que ser uno de los principales derechos de cualquier sociedad civilizada, extensible a todos sus miembros, el de morir rodeado por los mejores cuidados espirituales? ¿Podemos realmente llamarnos una “civilización” mientras eso no se convierta en una norma aceptada? ¿Qué significa realmente poder enviar a alguien a la Luna si no sabemos ayudar a otros seres humanos como nosotros a morir con dignidad y esperanza?

Tanto para un moribundo como para cualquiera, el que logremos pensar que el ser frente a nosotros tiene el auténtico potencial de ser un Ser Iluminado y que todo el dolor y negatividad por el que esta pasando es solo una bruma que le cubre momentáneamente, nos abrirá a ser humildes, respetarle, aprehender de él, ser amorosos y compasivos, entablando un canal de comunicación en el que cada cual encontrará su fuerza y su propia verdad. Tal vez este autodescubrimiento sea la mejor ayuda que podemos brindar, para que cada cual logre la autoayuda.

Para mí el sentido más profundo de vivir y morir, es maravillarnos con el esplendor de la divinidad, en *Todo*, incluso con nosotros mismos y no solo en los momentos difíciles. Sea durante el mayor tiempo que sea posible, con la orientación iniciática imprescindible para algún día ser uno con Él. Y quién sabe, quizás y a pesar de *mi ignorancia*.