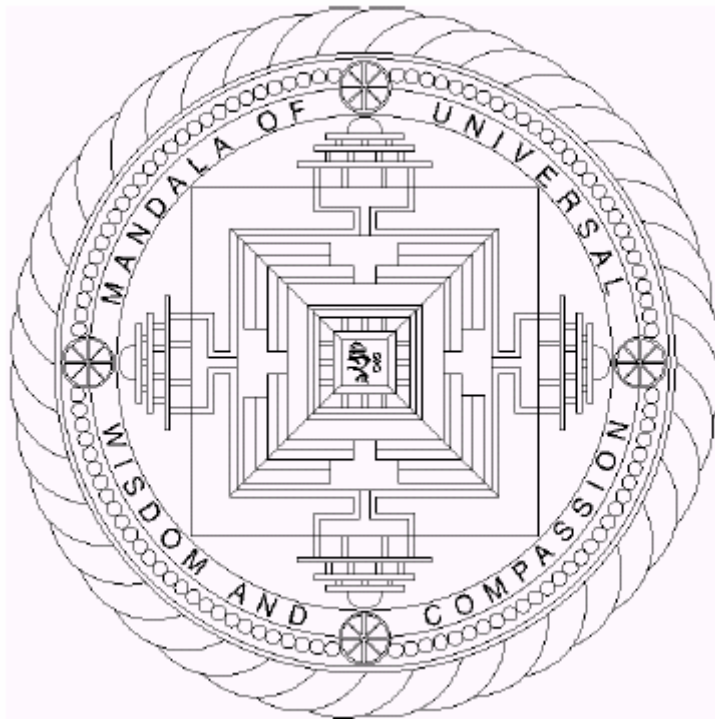


DESCUBRE EL BUDISMO



*Despierta el potencial ilimitado de tu mente
para lograr toda la paz y felicidad*

La muerte y el renacimiento
Lectura requerida

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.
Junio 2008.

© FPMT, Inc., 2001. Todos los derechos reservados. Los derechos de distribución de este programa en español pertenecen al Servicio de Traducción FPMT España. Es preciso un permiso previo para realizar copias.

Índice

Muerte, estado intermedio y renacimiento.....	5
Recordar la muerte.....	9
Disolución.....	11
La reencarnación.....	15
La vida, la muerte, y el tiempo después de la muerte	17
La transferencia de la consciencia en el momento de la muerte.....	39

Lecturas complementarias recomendadas:

El sol dorado que concede todos los deseos, Lama Zopa Rimpoché

La liberación en la palma de tu mano (p. 235-280), Pabongka Rimpoché

Reencarnación: el caso del niño lama, Vicky Mackenzie

Muerte, estado intermedio y renacimiento

S.S. el decimocuarto Dalái Lama

La muerte

Debido a las aflicciones del deseo, el odio y la ignorancia se produce karma contaminado (acciones contaminadas) que, a su vez, crea potenciales en la mente en forma de predisposiciones. Cuando su vida se termina, la persona que tiene tales predisposiciones nace otra vez en la existencia cíclica con una mente y un cuerpo sujetos a dichas causas contaminadas.

Algunas personas mueren cuando se agota por completo el impulso de una acción que en una vida previa estableció las bases para esta. Otros mueren sin haber empleado todo el tiempo asignado, debido a que las causas para el sustento de la vida están incompletas, como sería por ejemplo carecer de las necesidades básicas. Esto es lo que se conoce como muerte prematura o muerte por haber consumido el mérito; el impulso de la acción que estableció esta vida permanece, pero no así las circunstancias externas concordantes obtenidas gracias a otras acciones meritorias de vidas anteriores.

Las personas pueden morir con una mente virtuosa, con una no virtuosa o con una mente neutra. En el primer caso, el moribundo puede traer a su mente un objeto virtuoso como las Tres Joyas (Buda, su doctrina y la comunidad espiritual) o a su propio lama, y así generar una mente de fe; también puede cultivar la ecuanimidad inconmensurable con la que evitar tener deseo u odio hacia cualquier ser; puede meditar en vacuidad o generar compasión. Estas prácticas pueden realizarse o bien porque uno mismo se acuerda, o bien porque otros le animan a hacerlas. Si en el momento final desarrollamos estas actitudes, moriremos con una mente virtuosa y obtendremos un renacimiento mejor. Y esta es una buena forma de morir.

Sin embargo, a veces puede ocurrir que, sin querer, la gente del entorno, con su nerviosismo, consiga enervar a la persona que está agonizando. Otras veces, los amigos y parientes reunidos alrededor de la cama se lamentan de tal manera que provocan el deseo manifiesto en la persona que se está muriendo. Resulta muy peligroso fallecer con la actitud impura a la que estamos habituados, se trate ésta del deseo o del odio. Algunas personas mueren con una actitud neutra: sin pensar en un objeto virtuoso ni generar deseo u odio.

Estas tres actitudes (virtuosa, no virtuosa y neutra) se producen hasta el momento de la mente sutil de la muerte. Según el sistema del sutra, la mente sutil final es necesariamente neutra. El sutra sólo explica cómo tratar las mentes burdas y no las técnicas para transformar las mentes sutiles en mentes virtuosas a diferencia del yoga del tantra supremo. Sin embargo, un practicante de tantra cualificado puede transformar las mentes sutiles del proceso de la muerte en una consciencia del camino virtuosa. En ese momento la práctica es muy profunda.

En todo caso, la actitud justo antes de la muerte es muy importante; incluso un practicante con cierto desarrollo, puede generar deseo u odio manifiesto si se lo perturba en dicho momento. Esto se debe a que todos tenemos predisposiciones establecidas por acciones anteriores no virtuosas que están listas para ser activadas en el momento en que coincidan circunstancias desfavorables. Estas predisposiciones proporcionan el impulso para tener vidas como animales y otros renacimientos en reinos inferiores. De la misma manera, tenemos predisposiciones establecidas por acciones anteriores virtuosas que al coincidir con circunstancias favorables proporcionan el impulso para obtener vidas en migraciones felices, como humanos o en otros reinos superiores.

Estas capacidades, que ya existen en nuestro continuo mental, se alimentan del apego y aferramiento y nos conducen a un renacimiento bueno o malo. Así pues, si se activa la predisposición dejada por un mal karma, el resultado será una vida como un animal, un espíritu hambriento o un ser infernal.

De manera similar, si una persona que lleva a cabo acciones negativas, se va con una actitud positiva, casi con toda seguridad obtendrá un buen renacimiento. Por lo tanto, es muy importante que tanto la persona que se está muriendo como los que están a su alrededor eviten crear situaciones de deseo u odio y que, en su lugar, fomenten estados mentales virtuosos. Es muy importante que sepamos esto.

Las personas que mueren con una actitud virtuosa tienen la sensación de pasar de la oscuridad a la luz, no están ansiosos y tienen visiones placenteras. Hay muchos casos de personas muy enfermas que en el momento de la muerte dicen sentirse muy bien a pesar de su enfermedad. En cambio, otros no tan enfermos se aterrorizan y les resulta difícil respirar. A estos últimos, les invaden pensamientos no virtuosos, tienen la sensación de pasar de la luz a la oscuridad y entreven formas desagradables.

Algunas personas, cuya temperatura corporal ha disminuido por la enfermedad, desean calor y como consecuencia fortalecen las predisposiciones para renacer en un infierno caliente, y por ello renacen en un lugar caluroso en extremo. Otros se apegan a la sensación de frescor y desean, por ejemplo, beber un vaso de agua, lo cual fortalece las predisposiciones para renacer en un infierno frío, y así se crea la conexión con dicho renacimiento. Por lo tanto, es de vital importancia evitar pensamientos de deseo en el momento de la muerte y dirigir la mente hacia objetos convenientes.

En la vida diaria, emociones a las que estamos habituados como el deseo, el odio, la envidia y algunas otras, se manifiestan a la más mínima provocación; sin embargo, las actitudes que no nos son tan familiares requieren para mostrarse un esfuerzo considerable, como recurrir al razonamiento. De manera similar, en el momento de la muerte, las actitudes a las que estamos muy habituados predominan y dirigen el renacimiento. Por esta razón, al sentir con temor que el yo se desvanece, se genera un fuerte aferramiento al yo, y este apego sirve de vínculo que conecta al estado intermedio entre dos vidas (*el bardo*). Asimismo, el deseo de poseer un cuerpo es la causa que produce el cuerpo del ser en el estado intermedio.

A aquellos muy implicados en acciones no virtuosas, el calor corporal les comienza a disminuir en la parte superior del cuerpo, mientras que aquellos implicados en numerosas acciones virtuosas empiezan a perder el calor por los pies. En ambos casos, el calor se acaba concentrando en el corazón, lugar desde donde la consciencia abandona el cuerpo. Al comienzo de una vida, la consciencia penetra en las partículas de materia dentro del útero materno. Dichas partículas, que son una combinación de semen y sangre, forman el centro del corazón del cual, en última instancia, sale la consciencia en el momento de la muerte.

El estado intermedio

Inmediatamente después empieza el estado intermedio, excepto para aquellos que al renacer en los reinos sin forma del espacio infinito, de la consciencia infinita, de la nada o de la cima de la existencia cíclica, inician su nueva vida justo después de la muerte. Pero, aquellos que nacen en el reino del deseo y de la forma tienen que pasar por el estado intermedio, donde el ser tiene la forma del ser tal y como renacerá. Los seres intermedios disponen de los cinco sentidos y, además, son clarividentes y nada los obstaculiza por lo que tienen la capacidad de desplazarse al instante a donde quieran. Perciben a los otros seres intermedios de su mismo tipo, los seres de los infiernos, los espíritus hambrientos,

animales, humanos, semidioses o a los dioses y, a su vez, pueden ser vistos por los clarividentes.

Al cabo de siete días, si no encuentran un lugar apropiado donde nacer según sus predisposiciones, experimentan una pequeña muerte, y renacen en otro estado intermedio. Esto puede ocurrir hasta un máximo de seis veces, lo que significa que el periodo más largo de permanencia en el estado intermedio es de cuarenta y nueve días.

El renacimiento

Entonces, aquellos seres que no han encontrado un lugar de nacimiento transcurrido ese tiempo o incluso un año desde su muerte, no se encuentran ya en el estado intermedio, sino que han nacido como espíritus.

Si se renace como humano, uno ve a sus futuros padres yaciendo juntos. Si se va a renacer como varón, esta visión genera deseo hacia la madre y odio al padre, y viceversa si se va a renacer como mujer. Al sentir deseo, uno se apresura para participar en la unión sexual, y una vez allí, sólo repara en el órgano sexual de la pareja deseada. Debido a ello, se genera el enfado que causa que cese el estado intermedio y que crea la conexión con la nueva vida. Uno se introduce en el útero de la madre y comienza una nueva vida. Cuando el semen del padre y la sangre de la madre se unen en esta nueva vida o consciencia se empiezan a desarrollar natural y gradualmente formando los elementos de un humano.

Nos sentimos atraídos por el deseo hacia nuestro futuro lugar de nacimiento, aunque éste sea uno de los infiernos. Por ejemplo, un carnicero percibe como en un sueño unas ovejas en la distancia y, al apresurarse hacia ellas para matarlas, la visión se desvanece; esto le genera el enfado que causa el final del estado intermedio y el inicio de su nueva vida en el infierno. También, como se ha dicho anteriormente, aquellos que sienten atracción por el calor renacen en los infiernos calientes y los que sienten atracción por el frescor, en los infiernos fríos. Para la persona que vaya a tener un mal renacimiento, el estado intermedio en sí es muy aterrador, y al final, cuando uno se apresura hacia el lugar de renacimiento y se enfada porque no logra satisfacer su deseo, provoca el fin del estado intermedio y el inicio de la nueva vida.

Por lo tanto, la conexión con una vida concreta se crea bajo la influencia del deseo, el odio y la ignorancia. Hasta que no se superen estas aflicciones estamos encadenados, sin libertad. Es cierto que hay buenos y malos renacimientos, pero mientras permanezcamos atados, tendremos que soportar la carga de los agregados físicos y mentales que están bajo la influencia de las acciones contaminadas y las aflicciones. Y esto sucede repetidamente, una y otra vez, sin descanso.

Para superar el sufrimiento del nacimiento, del envejecimiento, de la enfermedad y de la muerte, hay que vencer el deseo, el odio y la confusión. Y su raíz es la ignorancia: la concepción de la existencia inherente de las personas y los demás fenómenos. Las medicinas externas alivian el sufrimiento superficial pero no pueden curar el problema principal. Las prácticas internas, como recurrir a antídotos específicos contra el deseo y el odio, son más eficaces, pero sus efectos son sólo temporales. Sin embargo, si logramos destruir la ignorancia, que es la raíz de las emociones aflitivas, éstas desaparecerán de manera espontánea. Al eliminar la ignorancia, también se pone fin a las acciones contaminadas que dependen de ella. Además, sin ignorancia, el apego y las predisposiciones establecidas por acciones previas dejan de actuar, y así finaliza el ciclo de renacimientos descontrolados.

Recordar la muerte

Lama Zopa Rimpoché

Esta enseñanza aparece en el ejemplar de marzo y abril del año 1997 de la revista Mandala, publicación de la FPTM.

Reflexionar sobre la impermanencia y la muerte no es en si mismo tan importante, pero sí lo es pensar en lo que viene tras ella: si es karma negativo, éste nos llevará a los reinos inferiores donde el sufrimiento es inimaginable. Y se trata de algo que se puede evitar de inmediato.

No nos podemos liberar del samsara en este momento, ni en el día de hoy, ni en esta semana, ni siquiera en este año; pero sí podemos purificar karma negativo ahora mismo, hoy mismo, y así evitar renacer en los reinos inferiores si morimos en este instante, en esta hora, hoy mismo. Esto sí es posible.

Al recordar la impermanencia y la muerte, el karma y los reinos inferiores de sufrimiento, la mente se convence de utilizar la práctica del Dharma como solución. De inmediato la mente se prepara para la muerte; al momento purifica los karmas negativos pesados causantes de la permanencia en los reinos inferiores, en los que los sufrimientos son inconcebibles y donde no hay posibilidad de practicar el Dharma.

Cuando tenemos problemas siempre es bueno pararse a pensar en los reinos inferiores de sufrimiento. Ahora, no podemos soportar los problemas que tenemos, sin embargo, los sufrimientos de los reinos inferiores son muchísimo mayores, tan vastos como el espacio. Si reuniésemos toda la energía del fuego, por más caliente que fuera, seguiría siendo fresca comparada con una diminuta chispa del infierno. Toda la energía del fuego del mundo de los humanos resultaría refrescante comparada con una pequeña chispa del reino del infierno. Siempre es ilustrativo hacer este tipo de comparaciones.

Los seres con un cuerpo humano que no han conocido el Dharma, no importa con la riqueza o los amigos que cuenten, ni si aparentemente disfrutan de su vida, en realidad, sólo están viviendo una alucinación; viven con conceptos equivocados, con un montón de conceptos erróneos. No son conscientes de lo que les ocurre, no son conscientes de su propia vida. No son conscientes del poder de su alucinación, del montón de conceptos erróneos que les empujan a crear las causas del samsara y las causas de los reinos inferiores. No tienen la oportunidad de plantar la semilla para liberarse del samsara, para cortar la raíz de la ignorancia samsárica, porque no tienen la comprensión de la vacuidad, no tienen la oportunidad de meditar en ella.

Si una persona tiene buen corazón, una mente sincera y presta algo de ayuda a los demás sin esperar nada a cambio, entonces, puede que cree algo de Dharma puro, si no, es imposible, pero es difícil que esto ocurra. Normalmente las personas viven de manera mundana, sobre todo con apego, aferrándose a esta vida. Utilizan toda su vida humana, el precioso cuerpo humano y toda su educación, únicamente para crear más causas que les conducirán a los reinos inferiores.

Sucede a diario. Durante toda la vida, las personas se comportan como polillas atraídas por la llama, completamente alucinadas y engañadas, sin percatarse de que el fuego abrasa y es diferente a lo que aparenta. Mientras puedan volar, seguirán acercándose a la llama aunque se quemen.

Esto mismo ocurre en los peces con respecto a los anzuelos: el pez no sabe que el cebo es engañoso, que le conducirá a un sufrimiento inconcebible y a la muerte. Sin tener ni idea del peligro, una y otra vez, con ávido deseo, se sentirá tentado por el anzuelo. El

resultado que el pez experimenta es por completo diferente al esperado. En cuanto pica, no hay manera de escapar con vida.

Dejarse llevar por la mente insatisfecha, el deseo o la mente mundana, nos conduce exactamente al mismo resultado. Una vez involucrados de pleno en el atolladero de las actividades de esta vida, es muy difícil escapar de los cientos de problemas diferentes, de los dolores emocionales de la mente y del cuerpo, provenientes todos ellos de la misma raíz: la mente insatisfecha, el deseo, el apego y el aferramiento a esta vida. Y al crear karma, lo único que se consigue es alargar el samsara; hacemos esa aportación, contribuimos al sufrimiento samsárico prolongándolo más y más. Y luego, por supuesto, están los sufrimientos de los reinos inferiores, de los cuales es muy difícil salir.

También se emplea un método similar cuando se caza elefantes. Se utiliza a una elefanta como señuelo, el macho enloquece de deseo y acaba atrapado en una jaula. En un principio el elefante esperaba felicidad, pero lo que al final recibe es otra cosa, algo totalmente aterrador.

Todos estos ejemplos nos demuestran que el samsara y sus bellezas nos engañan; que no son de fiar. Por eso recordar siempre la impermanencia y la muerte es tan esencial; reflexionar sobre la impermanencia y la muerte da mucho más significado a la vida y elimina eficaz y rápidamente los engaños y sus semillas o huellas. Meditar sobre estos temas resulta fácil y, además, es muy útil para acabar con los engaños. Nos sirve de inspiración para empezar la práctica del Dharma, y para continuar hasta completarla.

Colofón: Impreso con la autorización de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Disolución

Lama Thubten Yeshe

Se precipita el agua por la empinada ladera,
ímpetu natural: Existe la vida, pero también
la fuerza de la muerte.
Muchos me toman por loco cuando les hablo de ella.
Piensan que la vida no entiendo.
“Si piensas en la muerte y en el sufrimiento te deprimirás”.
Creen que estoy obsesionado, y me replican:
“Morir es horrible.
¿Por qué insistir en el tema?”
Ridículo.
No comprenden la vida.
Existimos en una danza
entre la vida y la muerte:
un teatro de máscaras con un actor
que cambia de personaje.
Ahora un rostro y luego otro, y otro,
transmutándose, cambiando.
Desde el primer instante de vida, la impermanencia nos acompaña.
Desde el momento de la concepción, el declive comienza.
En el segundo instante, ya un cambio ha ocurrido,
y el primer momento se ha desvanecido.
Impermanencia y muerte.
“Existo”.
Yo existo es una equivocación,
una concepción permanente.
Toda energía se mueve,
cambia, va y viene.
Aparece, luego
envejece y muere.
Muere, muere.
Cuando vemos un cuerpo muerto nunca nos figuramos que sea el nuestro.
“Está muerto. Es aterrador.
Me escabullo”.
Nunca pensamos: “Ese soy yo”.
El miedo nos estremece.
Sin entender que
ese terrible cadáver
coexiste en nosotros ahora mismo.
Todo fenómeno del mundo sensorial
existe como una nube.

Si hay un encuentro
o comienzo
o contacto,
de manera natural se produce el cambio,
la separación
y la desaparición.
Hombre y mujer,
amigos, madre, padre, familia,
átomos,
agua y fuego.
Cosas.
Si hay encuentro,
automáticamente,
se producirá separación. Y
aferramiento, y miedo, y sufrimiento.
Cualquier gran experiencia samsárica imaginable,
todo contacto,
todo disfrute,
desaparecerá.
Es natural.
Pero nos sentimos tan inseguros;
encontramos un amigo y nos preocupa
que desaparezca;
encontramos el placer y tememos
que finalice.
Nos inquieta perder nuestro hogar y riqueza,
los seres queridos, el cuerpo.
Todos tememos la separación;
Y la desaparición.
Es el miedo universal,
pero resulta inútil y sólo crea confusión.
Hace poco una expedición marchó al Everest.
Lograron con éxito conquistar la cumbre pero, en el descenso, uno de ellos falleció.
Intentaron reanimarlo, resultó imposible.
¿Por qué fueron?
Milarepa dijo: “Cuando la gente mundana me ve, piensa que estoy loco de atar.
Cuando yo conozco a la gente mundana pienso que ellos están locos de remate”.
Preferir Coca cola,
pudiendo saborear champán
es de necios.
¿No es cierto?
Dedicamos nuestras materialistas vidas a los placeres temporales.
Pensamos que es lo mejor que podemos hacer,

pero al llegar la muerte, acabamos sin nada y morimos en la miseria.
El samsara nunca termina
porque no recordamos la muerte.
Hoy no. No,
hoy no.
La vida es sólo aliento
que entra y sale.
Si el aliento sale
y no retorna,
llegó a su fin la vida:
Eso es la muerte.
Hasta que nos alcance la muerte pensaremos:
“No. Hoy no.”
La vida transcurre:
la muerte es segura
y no sabemos
cuándo llegará.
La vida pasa como un relámpago; está, y desaparece.
Pero algo en nosotros cree que la muerte se acercará sin prisas.
Es nuestra idea de permanencia; no recordamos la muerte.
La memoria sabia
es como la energía atómica
que destruye los engaños,
pero se nos olvida.
Nunca pensamos:
“La muerte es segura
y nunca sabemos cuándo llegará”.
Desde el nacimiento atesoramos cosas:
Reunimos amigos,
coleccionamos posesiones, familia, amantes, propiedades.
Esto y aquello,
y eso, y lo de más allá.
Nos aferramos a cada cosa,
y aflora el miedo.
Y cuando morimos,
nada de esto nos puede socorrer.
Nuestras colecciones, en lugar de ayudarnos, nos destruyen.
Porque no nos acordamos de la muerte.
Seguro que
vendrá,
pero el momento
es incierto.
“Ay, hoy estoy vivo.

Estoy bien.
Hoy no.”
¿Por qué no?
“Tu padre ha muerto hoy”
Le llegó su hora.
Todo el mundo tiene que morir.
Ahora que él ya ha fallecido, es mi turno.
¿Entendéis?
Tengo que hacer algo ya mismo.
Si sé que dentro de diez días alguien me arrancará la nariz,
pero desconozco quién será y cuándo, andaré con sumo cuidado;
la protegeré tanto como pueda y no derrocharé el tiempo
maquillándola para que luzca bella.
Tenemos elección:
Morir es natural,
y es posible morir con júbilo.
Como si regresáramos al hogar.

Colofón: Originalmente, este poema aparece en *Wisdom Energy 2*, de Wisdom Publication, Londres (edición agotada). Reimpreso con el permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive.

La reencarnación

Gueshe Rabten

Algunas personas, desde su mismo nacimiento, apuntan tendencias negativas que son también fruto del karma. Aunque los padres eduquen a todos sus hijos de igual modo, éstos pueden evolucionar de diferente manera en dependencia del karma de cada uno. Las vidas pasadas producen tendencias innatas. Las acciones en vidas pasadas determinan todos los factores, como el lugar de nacimiento y la manera de morir en vidas futuras. El hecho de nacer en un lugar peligroso o conflictivo es debido al karma. Si una persona asesina a otra en esta vida, en la próxima, la víctima puede convertirse en asesino y el asesino en víctima. Cada acción es un eslabón de una cadena sin principio, porque el samsara no tiene principio. Sin embargo, puede tener fin.

Para entender esta cadena, es necesario comprender la relación de la mente con el cuerpo. La mente es como un río que discurre por distintos países, (los cuerpos). El río recibe diferentes nombres (las formas) dependiendo de los diferentes países. De esta manera, la mente pasa de un cuerpo a otro llevando consigo el karma acumulado. Cuando un ser muere, el cuerpo se deteriora y la mente se transfiere para continuar en otra forma corporal que dependerá del tipo de cuerpo que habite en esa vida. Al no distinguir entre la mente y el cuerpo, creemos que ambos emergen juntos de los padres, y que desaparecen unidos después de la muerte.

Después de la muerte el cuerpo entra en un estado de deterioro; si el cuerpo y la mente fueran uno y lo mismo, entonces, la mente también debería entrar en ese estado de deterioro. En los seres vivos, el cuerpo y la mente sí tienen una estrecha relación, pero, una vez muere el ser, esta relación se hace más y más distante. A medida que la mente va separándose más y más del cuerpo, las sensaciones y funciones corporales se van desvaneciendo hasta que finalmente cesan por completo. Algunos piensan que las funciones de la mente dependen de la respiración, pero los yoguis muy avanzados son capaces de vivir y concentrarse sin respirar durante años. Dado que el cuerpo y la mente son totalmente diferentes, sus causas también deben ser diferentes por completo. La causa del cuerpo humano es la unión del esperma y el óvulo de los padres; por eso los hijos se parecen a sus padres. Esta causa física inmediata no puede producir la mente del niño o la niña, y, de hecho, sólo podría producirla si no hubiese diferencia entre cuerpo y mente. Toda mente dentro de un cuerpo es la causa de la siguiente mente. El cuerpo tiene un principio; la mente no. El karma continúa con la mente. Las mentes de los seres en el samsara siempre están llenas de engaños.

Si por medio de la práctica del Dharma se pueden eliminar los engaños y lograr un alto nivel espiritual, la mente puede ocupar más de un cuerpo. Los lamas encarnados (*tulku*s) pueden tomar varios cuerpos simultáneamente. Cuando una persona logra el gran nivel espiritual de arhat, está completamente libre del samsara.

Colofón: Extraído con permiso del centro Tse Chen Ling, de su colección de enseñanzas de Buddhism 101. Fuente original del texto desconocida.

La vida, la muerte, y el tiempo después de la muerte

Lama Thubten Yeshe

Seminario de fin de semana en Ginebra, Suiza, septiembre de 1983.

Primer discurso

Introducción a la visión budista de la realidad humana: la muerte y el bardo.

El budismo nos enseña que los seres humanos poseen muy buenas cualidades, sobre todo la intuición y la inteligencia intelectual. Según el budismo, el proceso de crecimiento humano es diferente al de un vegetal: cada ser tiene una dilatada historia, un largo periodo de desarrollo, especialmente, el de la conciencia individual humana.

Así, explicamos que la naturaleza fundamental de la conciencia humana es pura y clara. También decimos que la conciencia es el núcleo del ser humano y no su cuerpo físico compuesto de sangre y huesos. Tenemos que reconocer que tener una vida feliz o miserable depende de la interpretación de nuestra propia conciencia: si crees que tu vida es miserable, lo será. Todos los problemas están creados por la mente humana, ni Dios ni Buda los crean.

Así como somos capaces de hacer un desastre de nuestras vidas, también tenemos la capacidad de resolver nuestros problemas. Es un error pensar: “Mi problema es como el universo, abarca el cielo entero, el espacio, todo, así que hasta que no destruya el sol y la luna no acabaré con él”. En efecto, cada uno tiene que asumir la responsabilidad de solventar sus propios problemas. Somos responsables de las acciones de nuestro cuerpo, palabra y mente. No podemos echarle la culpa a nadie. La mayoría de los problemas son de orden especulativo, ya que nuestras relaciones son demasiado intelectuales y basadas en el raciocinio. Por supuesto, también hay algunos que surgen de la intuición, pero la raíz de la mayoría de los problemas de nuestras vidas, como los trastornos emocionales y la ansiedad, es el intelecto. Intelectualizamos sin cesar y ese sí es nuestro gran problema.

Al nacer, cuando no somos más que bebés, no tenemos ningún problema político. Pensadlo. En nuestra mente no hay problemas políticos. En esa etapa, no padecemos problemas económicos ni sociales porque todavía no estamos preparados, no estamos lo bastante maduros como para tener conflictos de ego, como para intelectualizar. Tampoco creamos conflictos religiosos ni racistas.

Las criaturas no tienen semejantes problemas intelectuales; es al crecer que comenzamos a intelectualizar: “¿Quién es éste? ¿Quién soy? ¿Cuál es mi arquetipo significativo?”. Nuestro ego quiere identificarlo todo de alguna manera, quiere algo a lo que agarrarse, a lo que aferrarse. No podemos ser naturales, somos totalmente artificiales y, por tanto, estamos confusos e insatisfechos.

Podemos observar que la mayoría de los problemas de este mundo moderno provienen de las relaciones conflictivas entre unos y otros. Los hombres tienen problemas con las mujeres, las mujeres, con los hombres y todo esto sucede por intelectualizar, por no emplear la intuición. Exageramos las cosas con nuestros conceptos: “este objeto es el mejor al cual aferrarme. Si no puedo obtener esto, sería mejor estar muerto. Esas cosas no son reales para mí, sólo esto es mi realidad”.

El problema radica en que aplicamos el intelecto de una forma poco natural, somos tan poco realistas, no tenemos apenas contacto con la realidad. De resultados de este engaño, al describir por ejemplo una manzana exageraremos sus cualidades, su color, comentaremos lo fantástica y sabrosa que nos parece, etc. Padecemos la enfermedad de la

exageración, poseemos una mente enferma, puesto que todo es en esencia una fantasía. Imponemos nuestra fantasmagórica proyección sobre la manzana, y el objeto real no nos aporta ni felicidad ni satisfacción. La razón por la cual estamos insatisfechos en relación con el objeto (la manzana) es porque sólo nos hemos relacionado con la proyección fantasmagórica. No hemos sido realistas.

El budismo afirma que somos capaces de examinar nuestra mente para ver si estamos pensando de manera positiva o negativa, para comprobar si creamos proyecciones fantasmagóricas o no. Como sabéis, Buda significa el que está totalmente desarrollado, y cada uno de nosotros tiene ese mismo potencial de desarrollarse por completo y eliminar todo pensamiento contaminado.

En la sociedad en la que vivimos, somos competitivos, nos aprovechamos de la sociedad, de nuestro país y de los demás. Estos problemas son consecuencia de la intelectualización, de ser superficiales y de aferrarnos a las cosas pensando: “lo quiero”. Por eso acabamos siendo desgraciados. A menudo nos volvemos extremistas, desdichados y sin control. Si creas una gran fantasía para fortalecer tu propia imagen, llegará un momento en que ya no puedas más con la ficción. Te ahogarás en el océano de tu propio mundo fantástico. Ya no podrás más; resultará demasiado difícil.

Por eso sugiero que, antes de que llegue la inmensa confusión, la intentéis eliminar poco a poco, y así vuestra situación será cada vez mejor. Deberíais preguntaros si tanta intelectualización está bien o mal. Desde un punto de vista budista, en lugar de permitir que únicamente rijan el intelecto, deberíamos aplicar la sabiduría, la discriminación y el análisis para ver si algo merece la pena o no.

La razón por la cual digo que los problemas, los de nuestra sociedad, del mundo y las personas, provienen de la intelectualización, de que no son naturales sino contruídos por el ego, es porque, como hemos visto, de niños, no tenemos estos problemas, y al morir, también carecemos de ellos.

En el budismo tibetano contamos con la meditación, que nos hace contemplar con extrema claridad qué es lo que pasa convencional y superficialmente, es decir, nuestro conflicto del ego. En efecto, cuanto más meditamos, mayor acceso tenemos para ir más allá de las emociones y de los conflictos del ego y, de esta forma, comprobar qué es lo que está ocurriendo en nuestra mente como si observáramos un objeto desde fuera.

Todos los seres humanos acarreamos problemas todos los días. Tenemos problemas de ocasionados por los conflictos del ego, problemas emocionales y, además, nos obsesionamos con ellos. Tenemos toda clase de problemas, pero también disponemos de la habilidad (el acceso) de conocerlos y trascenderlos. Por este motivo es por lo que uno no debe pensar: “estoy muy confuso, mi naturaleza es la total confusión. No hay esperanza de liberarme, no hay manera de ver con claridad”. En definitiva, se trata de una actitud errónea y que, además, devalúa la cualidad humana.

El budismo es humanista. Es un tipo de religión científica que trata de los problemas humanos y cómo resolverlos. El énfasis no recae en Buda ni en Dios. Por eso creemos que merece la pena que todos investiguemos la realidad de nuestra propia conciencia en vez de ignorarla y poner todo el énfasis en el cuerpo. Preocuparse sólo por el cuerpo resulta malsano y no tiene ningún valor, no aporta satisfacción. La satisfacción está en la conciencia, no en el cuerpo de carne y hueso. Y la conciencia humana es diferente al cuerpo físico o al cerebro.

Es decir, es una realidad que somos capaces de resolver nuestros problemas. Tenéis que comprender que vuestro problema es vuestro bebé, vosotros sois los que tenéis que solucionarlo. Así se desarrolla la seguridad en uno mismo. Hay que comprender que la sabiduría para resolver el dilema humano está a nuestro alcance. Todo ser humano posee

esta sabiduría e inteligencia. No hay que pensar que la naturaleza humana es ignorante, pues también tenemos sabiduría, amor y compasión. “Me ciega la ira, estoy lleno de odio, no tengo amor ni compasión, ni tampoco sabiduría”. Esta es una actitud nihilista con respecto a la realidad. Sin embargo, cuando se aviva la confianza en uno mismo, cuando se tiene cierto sabor de la propia sabiduría y compasión, entonces, se puede ser más natural y dejarse llevar por la intuición.

Estar centrado sólo en uno mismo e intelectualizar en demasía puede dañar la intuición. La intuición es una facultad innata: no se deja influenciar por filosofías, religiones, profesores ni entornos; en vez de mantenerla atrapada en nuestro interior, hay que protegerla y permitir que funcione.

Para empezar, tenemos que reconocer que somos nosotros mismos los que nos creamos los problemas. De nada sirve culpar a la sociedad, a los progenitores o a los amigos; no deberíamos culpar a nadie porque los problemas son la creación de uno mismo: cada uno es el creador de los suyos propios y, por consiguiente, cada uno es el creador de su propia liberación.

A la hora de morir, durante el proceso de la muerte, los diferentes y múltiples conceptos políticos, económicos, sociales, racistas, capitalistas, comunistas, desaparecen en el espacio de manera natural. Pensadlo: cualquier actitud egoísta, cualquier pensamiento que hayáis podido tener de abuso sobre los demás, como sería pensar: "Como soy inteligente, me voy a aprovechar de los africanos porque son ignorantes y desconocen muchas cosas", toda actitud egoísta, todo pensamiento dirigido a aprovecharse de otras personas se volatiliza en el momento de la muerte.

Esta disipación no sólo tiene lugar en el momento de morir, sino también al dormirse: todos los conceptos se absorben siguiendo un proceso idéntico al de la muerte natural. Todos los conflictos del ego que he mencionado, todos esos problemas, se disuelven al dormirnos. Por eso, es mejor dormir que enredarse en intelectualizaciones o con emociones como el enfado o el odio, porque al dormir se entra en un estado natural, un estado de consciencia fundamental en el que no participa el intelecto.

En la tradición budista, la gente medita por la mañana porque, al estar recién despierto, todos los conceptos contaminados han desaparecido y se goza de mayor claridad. Mientras dormimos, las energías que se han ido acumulando desaparecen y, al despertarnos, vuelven de nuevo poco a poco. Al meditar por la mañana, uno se encuentra en un estado neutro en vez de extremo, y la concentración es mucho mejor que en otros momentos, cuando se está más distraído o absorto. Incluso aunque no se trate de meditar, si queréis pensar acerca de algo con absoluta claridad, es mejor hacerlo por la mañana. De todas formas, en el budismo, meditar no significa únicamente concentrarse en un punto, sino también aplicar el análisis a fin de examinar la realidad.

Resulta muy importante saber cómo funciona la mente durante el día, cuando dormimos y en el momento de la muerte. Si así lo hiciéramos, dejaríamos de percibir la muerte como un agujero negro que nos engulle, y ahuyentaríamos el temor que nos produce. Desde el momento en que nacemos, la muerte es definitiva. ¡Pensamos que morir es algo tan trascendental!... como si fuera más importante que perder el trabajo, la novia, el novio, la esposa o el marido. Pero esta actitud es errónea.

Solemos creer que morir es un hecho negativo, lo cual es sólo una proyección. Morir es en realidad mejor que deleitarse con una flor, ya que ésta no proporciona ni el gran gozo ni la paz formidable que puede transmitir la experiencia de la muerte. Esta experiencia es mucho mejor que la de tener esposa o marido, novia o novio, ya que esta última proporciona muy poca satisfacción. Vuestras parejas no pueden resolver los problemas fundamentales a los que hacéis frente, sino sólo y momentáneamente, algunos problemas

emocionales. En cambio, en el momento de la muerte, la ansiedad cesa, las emociones cesan. Morir de manera natural es un proceso largo y lento.

Cuando morimos de manera natural, en una primera etapa denominada absorción, cada uno de los cuatro elementos se deteriora y, lentamente, desembocan en alucinaciones internas y externas. Los cinco agregados, forma, sensación, discriminación, factores de composición y consciencia- también declinan o se disuelven.

Normalmente, pensamos que percibir formas y experimentar sensaciones es placentero e importante, y nos aferramos tanto como podemos a los objetos de los sentidos. El budismo, sin embargo, cultiva la idea de mantenerse desapegado de los objetos sensoriales, lo cual se denomina renuncia. La renuncia es algo muy natural. Al nacer, no se tiene ningún problema con el apego, todo el apego a uno mismo se va desarrollando a medida que progresamos en la sociedad, ya que en un primer momento para nosotros no existían los objetos sensoriales.

Cuando os encontrabáis en el vientre materno, habíais renunciado a todo. No poseíais nada, no os aferrabáis a nada, no existía el más mínimo apego, no teníais ningún objeto sensorial externo, ningún objeto al que aferraros. En esa etapa ya habíais renunciado, por eso me permito utilizar el término renuncia natural.

Por ejemplo, compráis un automóvil..., pero no es suficiente. Conseguís tener dos..., y no es suficiente. Nada es suficiente: necesitáis un barco. Pero uno tampoco es suficiente, necesitáis un barco más grande. Y así hasta el infinito. Esto es insatisfacción. Tenéis que daos cuenta de que nacéis con renuncia, una renuncia natural; nacéis sin apego, sin tener tanto por lo que preocuparos, y venís al mundo sintiéndoos bastante satisfechos. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, vais acumulando muchas preocupaciones, muchísimas, para luego volver a morir, y de nuevo encontraros con la renuncia natural.

Así que sed naturales. No creáis que la renuncia y el desapego son ideas orientales extrañas. La satisfacción no depende de objetos materiales, proviene de la sencillez. Con ello no quiero dar a entender que seáis malas personas por pertenecer a una sociedad opulenta. Ahora bien, todos necesitamos sencillez para lograr satisfacción interior. La cuestión es: ¿por qué os sentís tan insatisfechos? Siempre se encuentra una causa externa a la que culpar: "No hay suficiente de esto...", "no hay suficiente de aquello...". Pero no es cierto: tenéis que reconocer que os falta algo en vuestro interior".

Cuando utilizo el término desapegado, me refiero a estar más tranquilo; no quiere decir que tengamos que renunciar por completo a todo, significa no aferrarse a las cosas, soltar el apego, relajarse en vez de estar tan tenso.

En mi opinión, los occidentales podéis tener una vida muy feliz; la renuncia no implica ceder todas las riquezas, podéis poseer dinero y disfrutarlo de manera razonable, podéis sentiros afortunados al comparar vuestras propias vidas con la sencillez de la vida de la gente del tercer mundo, si no, quedarse mirando y acumulando dinero, sólo os hará infelices. Hay que saber apreciar los placeres y la riqueza de Occidente, apreciar el entorno, disfrutarlo y sentirse satisfecho. De lo contrario, incluso teniendo todo el dinero del mundo, uno será infeliz.

De acuerdo con la psicología budista, el hecho de que un objeto transmita satisfacción depende de la decisión que tome la propia consciencia. La consciencia decide "esto me hace feliz, esto es bueno" incluso antes de contemplar el objeto, y luego, al verlo, queda confirmado: "Oh, esto es bueno". La consciencia decide "esta es una mala persona" y, al verla, se la percibe como tal.

La razón por la cual el budismo tibetano educa a los seres humanos en la comprensión del proceso de la muerte, describiendo cómo ésta se desarrolla y cómo se deben abordar los engaños y visiones que se manifiestan, es para que se puedan afrontar dichas crisis, en

vez de desconcertarse, y para que se puedan reconocer los engaños como engaños, las proyecciones como proyecciones y las fantasías como fantasías.

Después de la disolución de los cuatro elementos, una vez que éstos han desaparecido, seguimos teniendo la consciencia sutil. Aunque la respiración haya cesado, la consciencia sutil permanece. Los médicos occidentales creen que cuando dejas de respirar es que estás muerto. Desde el punto de vista budista, aunque la persona no respire, continúa con vida, y experimenta cuatro visiones: la blanca, la roja, la negra y la visión de la luz clara. Los meditadores pueden permanecer en el estado de la luz clara durante muchos días e incluso meses; permanecen en este estado gozoso de luz clara, en contacto con la realidad universal en vez de con la contaminada.

Por supuesto, los occidentales podéis pensar que se trata sólo de un tema de fe, que, como monje que soy, estoy explicando cosas que tienen que ver sólo con la fe budista y que no tienen nada que ver con los hombres y mujeres de Occidente, pero os estoy hablando de experiencias humanas, aunque puede que vosotros no las hayáis experimentado.

He oído la historia de un hombre francés que falleció y volvió a la vida: según los doctores, estuvo muerto durante dos horas, al cabo de las cuales se despertó. Más tarde, escribió acerca de las experiencias que tuvo mientras estaba en ese estado. Es un buen ejemplo: él no creía en ninguna religión, no sabía nada sobre budismo, dijeron que estaba muerto, y escribió sus experiencias sobre ello.

Tanto si se cree o no en la explicación que sobre dicha experiencia da el budismo, el proceso de la muerte puede entenderse de manera fácil conociendo el proceso que se desarrolla al dormir. En la actualidad, los científicos disponen de aparatos que examinan la disolución de los conceptos emocionales durante los procesos de la muerte y del dormir. Creo que se pueden analizar dichos procesos mediante artilugios especiales y compararlos, de tal manera que, sin necesidad de contar con la explicación budista, parece que han descubierto una relación entre el proceso del dormir y el de la muerte.

Bien, creo que se nos acaba el tiempo. Pasemos a la sesión de preguntas y respuestas porque estoy seguro de que, con mis explicaciones, os he confundido más de lo que estabais.

Estudiante: El ser humano sólo es capaz de saber utilizando la comparación: ¿cómo podríamos saber la temperatura que hace si no hubiese variación de temperatura? Así que se podría suponer que la cosas malas son necesarias para ser capaces de apreciar las buenas. Es probable que la imperfección sea parte de la perfección de la creación, y que sea lo que le permite el movimiento. ¿Cómo considera usted que es posible eliminar lo malo y quedarse sólo con lo bueno?

Lama Yeshe: Preocuparse por que lo bueno no pueda existir sin lo malo es un pensamiento deprimente. Por supuesto estoy de acuerdo en que la felicidad y la tristeza constituyen una condición dependiente, pero hasta cierto punto también está claro que existe la posibilidad de eliminar la tristeza y generar más felicidad.

Estudiante: ¿Podría hablar un poco sobre el conflicto que se podría desencadenar en cualquier cristiano que quiera utilizar métodos budistas?

Lama Yeshe: ¡No hay problema alguno! El dilema de escoger entre ser budista o cristiano es de nuevo intelectual. En efecto, hay ligeras diferencias filosóficas entre el budismo y el cristianismo, pero la diversidad filosófica es como la diversidad de atuendo: aquí vestís traje y los tibetanos llevamos estos ropajes, pero estoy seguro de que a vosotros os gustaría la mantequilla de yak y, por otra parte, a mí me encanta el queso y el chocolate.

En Estados Unidos cuento con muchos estudiantes, entre ellos un gran número de ancianas cristianas que aprenden budismo: cómo meditar, qué es la vida, etcétera. Al fin y al cabo, el budismo comparte con las personas su preocupación por la vida diaria. El budismo no está en contra de Dios, y el cristianismo no está en contra de Buda. Las señoras a las cuales me estoy refiriendo, me comentaron que el budismo les había proporcionado una mejor comprensión de la Biblia.

Pero, pongamos por caso la diferente visión que el budismo y el cristianismo sostienen sobre los problemas: el primero explica que la mente los crea y, en cambio, el cristianismo dice que Dios es el creador de todo. Desde mi punto de vista, estas afirmaciones no son contradictorias. Afirmar que Dios lo crea todo, como hace la doctrina cristiana, resulta conveniente para la mente occidental cuyo ego está habituado a pensar: "Yo solo lo hago todo". El individualismo occidental es muy tenaz, los occidentales piensan que son los señores de la creación, pero cuando se enfrentan a la aserción "Dios es el creador, no tú", aflojan un poco. El budismo también es útil, pues dice que la mente es la creadora de todos los problemas y, sin duda, estoy de acuerdo. Es cierto que no conozco a fondo la Biblia cristiana, pero la estudio, así como también estudio budismo y, en mi opinión, las esencias de ambas religiones están en armonía, no se contradicen.

Examinémoslo con otro ejemplo: los europeos que se convierten al budismo piensan: "El budismo ofrece la meditación, que es una práctica que me gusta. El cristianismo, en cambio, no la tiene". Pero no es más que un concepto erróneo. Muchos budistas europeos suelen tener este pensamiento: "He encontrado el budismo, que es muy beneficioso, puedo meditar todos los días, puedo hacer la meditación del bardo y no necesito ir a misa; en el cristianismo no se medita". Están orgullosos de su propio ego por lo que ha encontrado, y eso es un error. Por desgracia, ni tan siquiera conocen la religión de su propio país, no saben que en el cristianismo existe también la meditación.

Estudiante: ¿Por qué un bebé, que carece por completo de apego, llora cuando tiene hambre?

Lama Yeshe: ¡Buen debate! Resulta que el bebé llora porque tiene hambre; no porque no tenga novia, ni porque haya perdido a su mujer, ni porque le falte chocolate. ¿Y crees que tiene problemas políticos? ¿O que llora porque no gana lo suficiente o está en el paro? Espero que con esto baste para que os quede claro.

Estudiante: Mucha gente ha tenido bajo el efecto de las drogas una experiencia similar a la de la muerte. ¿Qué piensa usted de eso?

Lama Yeshe: Pienso que las drogas pueden ayudar a entender que el ser humano no es solamente su cuerpo, que hay algo más aparte de él: el núcleo, como decía antes. El núcleo del ser humano es la consciencia, la mente humana, no sus huesos. Sin embargo, por otro lado, las drogas son también perjudiciales porque pueden provocar pérdida de memoria. Así que tienen su lado bueno y su lado malo. Una vez que ya las has probado, es mejor no volver a tomarlas, de igual modo que cuando has tenido una mala experiencia con una novia es mejor dejarlo correr.

Estudiante: Hablaba antes de los cuatro elementos. ¿Podría citarlos?

Lama Yeshe: Tierra, agua, fuego y aire.

Estudiante: Y habla de los cinco agregados. ¿Puede nombrarlos, por favor?

Lama Yeshe: Forma, sensación, discriminación, factores de composición y consciencia.

Estudiante: ¿No tiene en cuenta los tres principios?

Lama Yeshe: Los tres principios son: ansia o deseo, odio e ignorancia.

Estudiante: ¿Los tres principios que forman los cuatro elementos?

Lama Yeshe: En la terminología budista no tenemos esos tres principios.

Estudiante: Yo pensaba que la consciencia del estado del sueño era burda, pero usted dice que

el intelecto desaparece en el momento en que soñamos. Me gustaría comprender este punto mejor.

Lama Yeshe: Primero, te duermes y después, cuando los cuatro elementos se han disuelto, igual que en el proceso de la muerte, alcanzas la luz clara y, a partir de ese momento, manifiestas el cuerpo del sueño. El estado del sueño o el cuerpo del sueño se manifiesta al dormir cuando la mente del sueño está funcionando. Luego, cuando te vas despertando, los primeros elementos del cuerpo del sueño se absorben y vuelves al estado durmiente, y después al estado despierto. El estado durmiente y el estado del sueño son fenómenos distintos.

Estudiante: ¿Durante el estado de sueño generamos karma?

Lama Yeshe: Sí, por supuesto. En el tantra se explica que el proceso de la muerte es como dormir, y pasar del proceso de la muerte al bardo es como entrar en el estado del sueño. La experiencia es parecida: al morir, los elementos del cuerpo burdo se absorben de manera similar que al dormir; el cuerpo burdo y los conceptos burdos se absorben y entonces, a partir del estado durmiente, aparece la luz clara y se manifiesta el cuerpo sutil, que es el cuerpo del estado del sueño. Tanto el proceso en sí como la actividad que se desarrolla son parecidos a los del bardo.

El cuerpo del estado del sueño es más sutil que el cuerpo físico, y la mente del estado del sueño es más sutil que la mente del estado despierto. Así pues, los meditadores budistas han experimentado que, para conectarse con el futuro y cosas por el estilo, el sueño es un estado mental en el que se tiene mucha más claridad que en el estado despierto. Por eso se explica que todo lo que sucede en la mente durante el sueño, cualquier imagen que se produzca en él, está totalmente relacionado con el estado despierto. No hacemos ningún criterio de valor, como decir que sea más real tocar un objeto en el estado despierto que en el estado del sueño. Damos la misma importancia a ambos estados.

Segundo discurso

Cada ser humano tiene una mente y la mente tiene tres divisiones: burda, sutil y muy sutil. También tenemos un cuerpo burdo, otro sutil y otro muy sutil. La consciencia burda, que utilizamos a diario, contiene las cinco consciencias sensoriales. La consciencia sutil puede denominarse ego de la intuición o superstición de la intuición, y es el sentido sutil que no podemos ver o comprender con claridad. La mente burda está tan ocupada que la mente sutil queda oculta. Cuando la mente burda deja de funcionar, la consciencia sutil tiene la oportunidad de surgir y, por esta razón, el método del tantra budista tibetano es eliminar los conceptos burdos y crear espacio para que la consciencia sutil funcione. Éste es el método del tantra.

La mente burda no posee mucha fuerza; en comparación, la consciencia sutil tiene más poder para penetrar y comprender. Gracias a la meditación, la mente burda y ocupada se detiene, y así se permite que entre en funcionamiento la consciencia sutil. La meditación desempeña una función similar a la del proceso de la muerte aunque, por supuesto, para llegar al proceso de la muerte a través de ella se necesita la inmovible concentración en un punto.

El budismo explica la realidad universal: la vacuidad o suñata. La eliminación de la mente burda superficial permite que surja la experiencia de suñata. A cualquiera que desconozca suñata (la realidad), pero que entienda el proceso de la muerte, esta experiencia le conducirá, hasta cierto punto, a la experiencia de la vacuidad o suñata. Aunque durante la vida no se tenga el concepto de suñata, en el momento en el que la mente ajetreada se disuelve por completo, la consciencia experimenta una gran vacuidad. Cuando se detienen los conceptos burdos, la saturación desaparece y se logra espacio, y entonces se consigue semejante experiencia.

La filosofía budista puede llegar a ser muy complicada y sofisticada y, sobre todo, os lo puede parecer cuando oís hablar de suñata. La gente corriente no entiende cómo alguien puede llegar a comprender suñata. Tanto Nagarjuna como Chandrakirti hablaron profusamente del tema. Pero cuando se cortan y eliminan los conceptos supersticiosos por medio de una experiencia real y práctica, entonces suñata viene como el proceso de la muerte.

Por lo general, estamos alejados de la realidad, de la de nosotros mismos y de la de todas las cosas. Estamos cubiertos con mantas pesadas, con varias capas de superstición. Todas estas mantas burdas (la mente burda) se han ido apilando y el montón se asemeja al monte Meru, al Everest; parece que no hay forma de deshacerse de ellas.

El budismo emplea meditaciones metódicas con el fin de eliminar poco a poco cada capa de mantas. Esa es nuestra responsabilidad. Ahora bien, para llevar a cabo esta tarea tenemos que comprender las características de nuestra propia mente. Para empezar, la mente no es sustancia ni materia, sino un tipo de energía de pensamiento, energía consciente. No tiene color ni forma propios; no tiene forma y es energía sin color. Su naturaleza es pura y clara, y refleja fenómenos interiores. Incluso los pensamientos más negativos tienen su propia esencia, su propia claridad, a fin de percibir la realidad o reflejar proyecciones. La consciencia o mente es como el espacio, no se mezcla con turbias contaminaciones porque su característica es diferente. Si bien la contaminación tiene lugar en el espacio, ambos fenómenos no son de la misma naturaleza.

Digo esto porque el ser humano tiene tendencias e ideas preconcebidas. Suele considerarse mala persona o pensar que su mente es negativa; asimismo, suele criticar su cuerpo y su mente. Estamos siempre juzgándonos con criterio dualista, lo cual, según el pensamiento budista, es erróneo. De modo que, a partir de ahora, nuestra responsabilidad debe ser pensar que la naturaleza característica del espacio no es la contaminación, y la naturaleza característica de la contaminación no es el espacio; de la misma forma, la naturaleza de la consciencia no es negativa. Buda señaló que la naturaleza búdica está en todos nosotros, y que sus cualidades son la pureza y claridad. Maitreya a su vez explicó que aun si depositáramos la naturaleza pura encima de algunos excrementos, la característica de la primera sería siempre diferente de la de la segunda; la característica de las heces es diferente de la de la naturaleza pura. Lo siento mucho si creéis que no hablo más que de cosas malas, pero este punto reviste especial importancia. La mente clara existe. La consciencia o naturaleza pura existe. Su propia esencia y claridad existen. Pero nuestros conceptos, todas esas mantas pesadas, contaminan y cubren nuestros sentidos. Y aun así, su naturaleza es pura y clara; la naturaleza de la consciencia es pura y clara.

Ante todo, debéis reconocer que vuestra naturaleza, la esencia de vuestra consciencia no es en su totalidad negativa. Debéis convenir que en realidad tenéis un carácter claro, o una naturaleza pura, existente en este mismo momento.

La consciencia tiene dos características: la relativa y la absoluta. La característica relativa de la consciencia no es negativa o supersticiosa. Por ejemplo, de acuerdo con el entendimiento cristiano, el alma humana es pura, carece del conflicto del ego o de cualidades negativas como el aferramiento, el deseo, el odio y la envidia. Asimismo, de

manera relativa, la consciencia humana puede evolucionar desde el primer nivel hasta llegar al punto de la iluminación, pero el conflicto del ego, no. La mente insatisfecha y emocionalmente inquieta nunca sigue una línea ascendente: del primero, al segundo, al tercer nivel...hasta alcanzar el décimo estadio (bhumi) y la iluminación. Así que, por un lado, la esencia de la consciencia humana, la esencia del alma humana está continuamente subiendo; y, por el otro, las mantas negativas de la superstición nunca lo hacen. Cada vez limpio y claro; entonces simplemente desaparecen, desaparecen, desaparecen. Espero que entendáis ahora la característica relativa de la mente.

La característica absoluta de la consciencia humana es que es no dual, y la no dualidad de la consciencia humana no está perturbada por las emociones; su naturaleza es siempre pura y clara.

Hay que entender que la consciencia es nuestro núcleo. La consciencia no está mezclada con las cualidades negativas, sino que tiene sus propias características, la relativa y la absoluta. La consciencia o alma se puede comparar con el océano, y el conflicto del ego, con el oleaje. Todos los conflictos y conceptos son como las olas que surgen de la consciencia: se agitan, y luego vuelven a la consciencia.

Por esa razón, cada consciencia individual, o alma, es de naturaleza pura y clara, y así como las olas surcan la superficie del mar, nosotros sentimos deseo, odio e ignorancia. Pero también tenemos la capacidad de evitar que nuestra consciencia se agite, podemos mantenerla como el mar en calma. Y esta es, ni más ni menos, la función de la meditación.

Toda la confusión, la insatisfacción, el dolor y la tristeza provienen de la motivación que tenga la mente.

La raíz de los problemas humanos es algo equivocado en la mente. Vale la pena investigar directamente, se debe comprender que la propia naturaleza no es negativa por completo, que no hay motivo para la desesperanza. Tenemos que respetar nuestra propia naturaleza, la propia pureza, las propias características, para así ser capaces de respetar a los demás. Si pensáis que sois egoístas y negativos, o que estáis desesperados, entonces psicológicamente interpretaréis a los demás de la misma manera, lo cual es muy peligroso.

Estáis tan acostumbrados a utilizar los cinco sentidos, que soléis pensar que la única realidad es la sensorial. Debido a ello, todo lo que se toca, se ve, etcétera, se manifiesta como la realidad; el objeto sensorial se presenta como la única realidad. Pero, al meditar, la percepción o consciencia de los sentidos no es el meditador

En realidad, la consciencia sensorial es necia, no tiene la suficiente inteligencia como para discriminar lo correcto de lo equivocado. Por eso, nada más abrir los ojos, nos distraemos con suma facilidad persiguiendo conceptos dualistas. Al meditar, esta tonta y vieja costumbre de las percepciones de los sentidos cesa de manera natural.

Supongamos que alguien está en casa pensando en una pera. Antes de ir al mercado, la mente de esa persona ya se ha imaginado la fruta y ha decidido que es buena idea acercarse a comprar una. De modo que, cuando llega al mercado y ve la pera, la percibe bonita y atractiva, porque ya había elaborado sus ideas preconcebidas al respecto.

La percepción sensorial es como la población de un país, y la consciencia es como su gobierno: éste ya ha decidido quién de todos los habitantes es bueno y quién malo. Igual que la consciencia con sus ideas preconcebidas; cuando la percepción de los sentidos ve un objeto, si la mente lo califica "bueno", será bueno, y si la mente lo cataloga "malo", será malo. Por eso opino que la percepción sensorial es necia: no tiene capacidad para discriminar, sólo ve la realidad burda, no hay forma de que comprenda la totalidad de la naturaleza, no hay forma. La ciencia se esfuerza por comprender la realidad y para ello utiliza potentes microscopios, pero no sirve de nada. Los budistas ya sabemos que con esos medios no se conseguirá entender suñata.

A continuación, os enseñaré a meditar en vuestra propia consciencia. No hay que tener miedo ni pensar: "¿Cómo se supone que voy a meditar cuando ni siquiera sé lo que es mi consciencia? Si es la fuente de mis problemas ¿cómo voy a meditar en ella?" Ante estas cuestiones resulta útil pensar que, por ejemplo, aunque no contemplemos el sol directamente, percibimos sus rayos; deducimos que el sol existe al percibir sus rayos. De la misma manera, sabemos por experiencia propia que el pensamiento y la motivación están relacionados con la consciencia. Es decir, la visión del pensamiento, la atención de la visión del pensamiento y la atención del propio pensamiento y motivación es suficiente para meditar sobre la consciencia. Cuando uno observa su mente, cuando es consciente de la visión de su propia mente: eso es a lo que me refiero cuando hablo de meditar en la consciencia.

Otra forma de meditar en la consciencia es a través del conocimiento de la propia experiencia del pensamiento. En el momento que cerráis los ojos, llega algún tipo de pensamiento; entonces, simplemente sed conscientes de vuestro propio pensamiento. No os preocupéis por que los pensamientos sean buenos o malos. La esencia de los pensamientos buenos y malos es clara porque la mente refleja fenómenos.

En Occidente, la palabra meditación conlleva muchos conceptos erróneos. A veces se interpreta como tensión y, otras, como desconexión, pero ambas interpretaciones son erróneas. Si te desconectas, te distraes por completo; si ejerces demasiada tensión, te vuelves egocéntrico.

Meditar es muy sencillo. Cerrad los ojos. Y, ¿qué ocurre? Vuestra atención funciona como un localizador, es como un radar que detecta cualquier tipo de señal o vibración que llegue. Estáis completamente despiertos y sois receptores sensibles, atentos a lo que está sucediendo. Eso es lo que yo llamo meditar en la consciencia.

Meditar no significa entablar una conversación con uno mismo o con lo que uno percibe. Supongamos que estáis meditando: estáis atentos a vuestro entorno (el cielo, el ruido de los camiones que pasan, etcétera), estáis atentos a todo. Sin embargo, no es cuestión de mantener una conversación como: "Todos esos camiones deben de estar llenos de queso o zumo, de camino al mercado". Este tipo de diálogo no procede. Tenéis que vigilar y eliminar la mente descontrolada.

Entonces, quedamos en que lo que nos descontrola es mantener conversaciones y reaccionar a todo: "Ella es así; ella dice esto, él dice aquello; me gusta, no me gusta". Control significa no reaccionar. Si alguien os dijera: "Eres una mala persona", no reaccionéis pensando: "Me ha llamado mala persona; mi ego está herido". Eso es reaccionar, eso es tener una mente descontrolada y es también una mente obsesionada. La manera en que yo lo interpreto consiste en que la mente obsesionada tiene dos objetos: uno, de belleza, y el otro, de odio, y estar obsesionado significa no poder dejar de pensar en el objeto en sí. En otras palabras, obsesionarse significa no ser libre o no estar tranquilo, sino estar siempre pensando: "Esto, esto, eso, aquello". La mente que siente odio, envidia o deseo está demasiado obsesionada y perturbada, por eso la meditación enseña a adoptar la costumbre de no reaccionar cuando el objeto de la obsesión aparece.

Entonces, ¿qué beneficio se obtiene al dirigir la atención hacia la propia consciencia en vez de hacia una flor o hacia la pareja? Pues que cuando se vigila la consciencia, se produce una cierta energía. La consciencia no tiene una noción sólida de sí misma, existente por sí misma, como la tiene de la flor, de la novia o el novio. Precisamente, observar la propia consciencia resulta muy interesante porque lleva a desmontar conceptos; te quita de encima las pesadas mantas de los conceptos supersticiosos y te lleva a experimentar una vacuidad extraordinaria. Para resolver los problemas se necesita tener una experiencia con la propia mente con objeto de poder desmontar todos los conceptos. A partir de este punto, uno

sabe que puede conseguir cualquier cosa, incluida la solución de los problemas, y se anima. Según el budismo, es así como el ser humano consigue liberarse.

Estamos acostumbrados a regirnos por el intelecto, a emitir juicios sobre todo: "que si esto es bueno o malo, que si lo de más allá es bonito o feo...", y lo hacemos de continuo. Pero cuando meditamos paramos de juzgar, detenemos el pensamiento intelectual dualista "bueno y malo". Cuando sorprendáis a la mente dualista, parad y prestad atención, simplemente tomad consciencia. De la misma manera que el sol y la luna no opinan: "Doy calor a la gente", "Les doy mucha luz y no me lo agradecen". Vosotros, lo mismo: sed como el sol y la luna. Esto es muy importante.

Buda Maitreya explicó que los libros, las escrituras, las biblias y demás textos sagrados son como puentes. Para poder cruzar un río se necesita un puente fiable, pero una vez que se ha cruzado, podemos despedirnos de él; no tendría sentido pensar: "El puente sirve de ayuda" o "la Biblia es tan amable". Eso sólo demuestra apego a las escrituras.

Sin duda, resulta provechoso discriminar con inteligencia entre lo bueno y lo malo. Pero andar siempre con ello en la cabeza no tiene mucho valor. Así que, aunque la sabiduría de la discriminación sea necesaria, en un momento dado hay que trascenderla.

Pero, ¿cómo es posible que la vigilancia de la propia consciencia pueda conducir a una experiencia no dual? Podrías rebatirlo argumentando que siempre hay dos flores, un sol y una luna, y mucha gente. ¿Entonces cómo es posible experimentar la no dualidad cuando la dualidad está siempre presente? En efecto, la dualidad es el nivel convencional de la realidad. Cuando se ha experimentado lo no dual no significa que se sea nihilista, sino que se comprende la amplia visión de la realidad, y que la realidad convencional deja de vibrar en la mente. Por eso no es conveniente debatir cuando se está tratando de experimentar la no dualidad.

Cuando meditéis no discutáis con vosotros mismos: "¿Cómo se supone que tengo que hacer esto? Las dos flores existen, ¿entonces cómo pueden decir que no hay no dualidad?" Hay que detener de inmediato este tipo de debate o conversación. Estáis tratando de experimentar, no estáis destruyendo la flor. Estáis intentando desarrollar un tipo de atención y comprensión respecto a la totalidad de la flor.

Desde el punto de vista budista, cuando se alcanza la concentración en un punto al meditar sobre la no dualidad de la flor, en ese mismo momento, la experiencia de la flor desaparece, la flor convencional desaparece diluida en la experiencia. Cuando se experimenta la no dualidad personal, en ese momento de la experiencia, no se conservan en la mente conceptos descorazonadores acerca de uno mismo: todos desaparecen. No surgen sentimentalismos sobre: "¿Soy guapo o soy feo?". ¿Entendéis lo que quiero decir? Ese tipo de conversaciones relativas desaparece, en ese momento de la experiencia desaparece el tema; uno deja de preocuparse por la falta de belleza, así que menos arrugas tendrá, ¡Cuanto menos preocupados estéis, menos arrugas!

Estamos hablando sobre un estadio de experiencia, una experiencia de la consciencia, así que no os preocupéis que no váis a acabar creyendo que nada exista, como los nihilistas. Se trata simplemente de eliminar los conceptos erróneos, los reinos egotistas. Durante este tipo de meditación, permaneced muy atentos sólo a vuestra propia consciencia, sin interpretarla como buena o mala: simplemente estad y soltad. Soltar no quiere decir desconectarse, significa soltar con mucha atención. La intensa atención es como el sol: irradia consciencia, y luego, suelta.

Cuando cerréis los ojos, relajaos, estad atentos. A veces surgen visiones de diferentes colores; dejadlas que lleguen y se vayan. No penséis en el color blanco, no establezcáis diálogo: sólo sed. En otras palabras, sea cual sea la experiencia de vuestra consciencia en el momento, estad atentos a la continuidad de vuestra memoria.

En definitiva, lo que estoy intentando explicar es que intentemos experimentar algo y eliminemos la manta de la superstición. Si no experimentáis en la meditación, no podéis liberaros y, en ese caso, el budismo no os servirá de ayuda.

Es muy sencillo, no tenéis que llegar a ser grandes meditadores, sólo relajaos y sed conscientes. No clasificuéis vuestras percepciones de los sentidos como buenas o malas, sólo vigilad vuestra propia consciencia, sin interpretación alguna. Sólo sed. Y si os asalta un mal pensamiento, no os preocupéis, no lo rechacéis. La esencia de los malos pensamientos es la consciencia pura y clara.

No establezcáis conversación con el objeto, pues es el peor enemigo de la meditación. Tenéis que estar atentos a la propia consciencia y, cuando de repente surja un pensamiento, no lo rechacéis; no hay que disgustarse. Sólo hay que observar la esencia del pensamiento interno; hay que ser simplemente consciente. No establezcáis conversación objetiva. Detened la conversación habitual y sed únicamente conscientes del pensamiento en particular, estad atentos. Como he mencionado, el pensamiento conduce a la no dualidad del mismo; nos lleva más allá de la distracción.

Cuando empecéis a meditar, lo primero que tenéis que hacer es comprobar vuestra motivación, y si sentís que no es la adecuada, respirad con naturalidad. Después observad, estad atentos a vuestros pensamientos

Eso es todo por ahora. Muchas gracias.

Tercer discurso

A lo largo de la vida hemos ido acumulando experiencias tan engañosas, que a la hora de la muerte reaccionamos de manera más confusa todavía. Esto se debe a que, en la vejez, los cuatro elementos se absorben internamente, por lo que se crea energía confusa. Con la edad, los órganos sensoriales dejan de funcionar correctamente, los cuatro elementos empiezan a absorberse y los órganos de los sentidos generan confusión (por ejemplo, se padecen problemas de visión)..

Cuando decimos "el elemento tierra se disuelve", en realidad, damos a entender que el elemento tierra (el cuerpo) se deteriora. Los órganos de los sentidos de las personas mayores están desgastados. El elemento tierra empieza a deteriorarse también en la juventud.

Y no sólo los órganos de los sentidos: los cinco agregados también se debilitan y generan confusión y alucinaciones. Hasta el gozo de los sentidos se deteriora, deja de aportar placer. Cuando se padece una enfermedad grave, la comida, la forma, el color y demás cosas que solían causarnos placer, ya no lo proporcionan. Se deja de disfrutar de los objetos sensoriales, y ya no se goza ni de una flor; quizás incluso produzca irritación: "Esta flor roja me pone de los nervios, por favor, lleváosla". Hay gente enferma que debido a problemas internos reacciona así.

El deterioro de los cuatro elementos provoca experiencias internas, como la del espejismo, seguida de las del humo y el fuego. Se trata de experiencias internas; afuera no hay ningún fuego, sin embargo, hay enfermos que exclaman: "Llevaos el agua" o "apartad el fuego". La confusión va por dentro, experimentan un fuego abrasador que les atraviesa, pero son alucinaciones interiores. Sienten la presencia de la verdadera naturaleza del fuego y el agua, es decir, lo que experimenta su consciencia se encuentra en un estado de confusión. Si podéis imaginároslo, podréis comprenderlo con absoluta claridad.

Normalmente, el ego se aferra a determinados objetos, pero cuando llega el momento de la desintegración de los elementos, los objetos externos desaparecen y sólo se experimentan confusión y alucinaciones. Se pierde el control, se tiene miedo y, al mismo

tiempo, se pierde la identidad del ego. Mientras se experimentan las disoluciones de los cuatro elementos, acompañada cada una de ellas de sus correspondientes visiones, recordad que, por dentro, los cinco órganos se están deteriorando. Las ideas que habéis mantenido durante toda la vida desaparecen; perdéis vuestra identidad y brota el miedo, un miedo atroz. Mi identidad siempre es mi compañera, me hace sentir seguro; pero, cuando todo se deteriora, tanto interna como externamente, se tiene mucho miedo de perder la seguridad habitual.

Con el entrenamiento de la meditación, os adiestráis de tal manera que, cuando llega la experiencia de la muerte, sois capaces de reconocer el tipo de condiciones que os hacen alucinar. Darse cuenta de que las alucinaciones no existen por sí mismas y no identificarse con el objeto de la alucinación ayuda a comprender mejor suñata.

Ante estas nuevas ideas, intentamos presionaros: "No hay un yo existente por sí mismo". Pero esta presión intelectual, a la hora de la muerte, no nos hará ninguna falta, porque de manera natural se pierde la identificación que existe por sí misma. Por eso, al meditar, muchas personas sienten que pierden su identidad y se estremecen de miedo. Eso es bueno; hay que tener miedo. Nosotros, monjes tibetanos, queremos asustaros, pero resulta que a los occidentales no os gusta sentir miedo, sin embargo, disponemos de la habilidad necesaria para ponerlos en situaciones aterradoras. Mucha gente tiene ese tipo de experiencia. ¿Por qué se tiene tanto miedo a perder algo? Perder significa perder la idea preconcebida y sólida, o existente por sí misma, que se tiene de uno mismo. Y eso es precisamente lo que se tambalea: la propia proyección de uno mismo, nunca la no dualidad o la verdadera naturaleza personal.

Cuando Lama Tsong Khapa estaba dando una enseñanza sobre suñata, uno de sus discípulos más cercanos realizó suñata en ese mismo instante. Estaba escuchando el discurso y de repente empezó a zarandearse porque sentía que desaparecía, que se perdía por completo, por eso se agitaba nervioso. La experiencia de la enseñanza y la realización llegaron a la vez. Y debería ser así. La manera de descubrir la verdadera propia naturaleza es romper con la idea preconcebida de uno mismo, pues se trata de una fantasía.

En Occidente, el término identidad tiene muchos significados diferentes, hay cientos de interpretaciones distintas. Al tener una noción preconcebida, uno determina su realidad, al creer: "Soy esto", se convierte al ser en una entidad permanente, existente por sí misma. De manera similar, cuando los cristianos describen el alma crean una identidad: "Soy así o así, esto es el yo". Tienen una sólida idea preconcebida de quién y qué es ese yo. No obstante, esa identidad es inexistente, es sólo una proyección del propio ego.

Por ejemplo, cuando un hombre se identifica diciendo: "Soy el marido de tal señora", transmite el concepto de ser un marido existente por sí mismo, y al considerarse un marido concreto y existente por sí mismo, también proyecta de inmediato esa imagen sobre su esposa. Se presenta así y, a su vez, cree: "Mi esposa también es una esposa sólida y existente por sí misma", y semejante idea preconcebida conduce al sufrimiento. Mientras mi existencia dependa de mi mujer, su existencia depende de mí, y si ella desaparece, yo desaparezco también. Una vez que se ha identificado como un marido sólido, proyecta también la imagen de una esposa sólida, con lo cual se convierte en un marido imposible porque tanto la situación en sí misma, como él y su esposa, son impermanentes, transitorios, cambiantes cada día. Por lo tanto, está exagerando la realidad.

Es bueno que los jóvenes occidentales también tengan que experimentar confusión, porque así abren los ojos y se pueden plantear qué hacer con su vida en la sociedad actual. Les urge la necesidad de identificarse con algo. Los jóvenes andan muy desorientados ya que la sociedad les exige que desarrollen una profesión, y, por un lado, ellos se lo creen pero, por otro, no. En cualquier caso, quieren algo con lo que identificarse, pero no lo encuentran, no consiguen una identificación temporal o transitoria, y entonces se trastocan;

creer que no hay esperanza alguna, les arrastra a consumir drogas: "No encuentro mi identidad, es mejor despegar, perderse". Esto no quiere decir que carezcan de ego; su ego quiere identificarse con algo más. Ya tienen una idea preconcebida de quiénes son, pero quieren una identificación o un sabor complementario que añadir a dicha idea, y no logran encontrarlo.

La imagen con la que uno se mantiene como existente por sí mismo es muy fácil de experimentar. En este mismo instante podéis observar el tipo de imagen con que os identificáis o a la cual os aferráis. Como acarreáis ideas preconcebidas sobre vuestra propia imagen, os acosan los problemas. Criticarse constantemente, reiterar que no sois lo suficientemente buenos, es causa de vuestra fijación y si lo examináis de esta forma podéis entender que estáis engañados y desconectados de la realidad, lo podéis analizar y entender ahora mismo. Al tener una proyección tan limitada de uno mismo, una imagen limitada, ésta se convierte en la raíz de la limitación para todo: para el amor, la sabiduría o la compasión. A un nivel básico, ya habéis decidido que sois limitados, con lo que todo (vuestra vida, sabiduría y amor) se vuelve limitado, porque así es como os proyectáis.

Cuando los cuatro elementos se absorben en el momento de la muerte, todos los conceptos burdos sobre uno mismo, los placeres, el entorno, los amigos, la seguridad, el amor, la compasión, desaparecen. Por eso decimos que, cuando el elemento aire se absorbe en la consciencia, los ochenta egos supersticiosos desaparecen, el resultado de éstos también cesa, e interiormente la consciencia experimenta una vacuidad extraordinaria, un gran espacio vacío, como el cielo azul. Se experimenta por dentro un espacio total y completamente vacío. Estamos atiborrados de conceptos engañosos, conformados por las ochenta supersticiones, porque no hay espacio para ver la realidad.

A la hora de morir, todos estos conceptos dualistas desaparecen y como resultado podemos conectar con una realidad más amplia; eso es lo que se experimenta. Además, como nuestra energía física va por lo general en dirección equivocada, las supersticiones y los engaños estallan. Pero a la hora de la muerte, las energías se integran de manera natural en el canal central (shushuma) y uno siente una paz y una vacuidad enormes. Por eso el tantra enfatiza la activación de las energías en el shushuma, e insta a centrar la atención en los chakras con el fin de atraer la energía hacia dicho canal. Al concentrar la atención en los chakras del corazón, el ombligo, la garganta, las cejas y la coronilla, se penetra en el sutil canal central con el fin de absorber toda la presión energética en esa zona y hacer que la energía con dirección equivocada deje de funcionar. Los yoguis y yoguinis controlan su energía meditando en el shushuma y logran tener la misma experiencia que se da en el momento de la muerte.

Una vez que los cuatro elementos se han absorbido, la respiración deja de funcionar y surgen las cuatro visiones: la blanca, la roja, la negra y la luz clara, las cuales se ven atraídas hacia el shushuma. La visión blanca es el reflejo de la energía blanca o del aspecto padre; la consciencia experimenta un gran espacio vacío, como una luz blanca radiante. Asimismo, la energía del aspecto madre, o roja, también se dirige hacia el shushuma; la consciencia experimenta el color rojo en ese gran espacio vacío. El tantra explica que cada uno de nosotros posee una unión de energía masculina y femenina que existe siempre en nuestro interior. Cuando la visión roja ha desaparecido, surge por un breve instante la visión negra.

A continuación, se produce la visión de la luz clara, que implica experimentar un espacio vacío completo y gigantesco donde hay una impresión de luz pura y clara: esa es la experiencia de la luz clara; la consciencia no experimenta en absoluto ningún objeto sensorial. No hay ni damas ni caballeros, ni tiendas, ni reuniones; las concurridas ciudades no existen. Durante la experiencia de la luz clara todos los objetos del ego, así como los objetos del orgullo, el deseo y la envidia, desaparecen. La visión negra o deprimida ha desaparecido; la única experiencia es esa visión luminosa.

Esto es importante de entender. Cuando estamos engañados, no estamos atentos y somos inflexibles, nos encontramos desorientados y, por lo tanto, impuros, y la consciencia de los sentidos experimenta entonces oscuridad. Pero cuando se está puro y claro, siempre se percibe una luz de frente. Yo creo que, en verdad, siempre siempre lo percibimos pero, debido a la ignorancia, estamos tan engañados que no lo vemos. Cuando la mente está pura y clara se produce una especie de proyección luminosa, pero si está impura y confusa aparece, por el contrario, una proyección contaminada en la mente o frente a vosotros.

Cuando en vuestro interior os sentís deprimidos o impuros, cuando la mente ha degenerado por un tiempo determinado, llegáis a creer que vuestra vida es una proyección contaminada, con lo que aun si el sol brilla fuera, tenéis una especie de proyección contaminada. Pero cuando os sentís claros y puros por dentro, también hay luz o visión afuera. ¿Cuántas personas han tenido ese tipo de percepción? Se trata de una experiencia muy sencilla, no estoy hablando de ningún logro superior, sino simplemente de ser conscientes.

El grado de confusión que se padezca en la vida diaria condicionará la aparición de un determinado reflejo externo. De igual forma, sentirse claro y puro internamente, también condiciona la aparición de un reflejo externo. Analizadlo, es muy sencillo, no se trata de ningún tipo de experiencia meditativa extraordinaria sino de una cuestión de sensibilidad. Cuando se degenera, cuando se es negativo en extremo se puede percibir una especie de visión externa, y cuando se es muy puro y claro, algo diferente sucede en el exterior. Esto es de vital importancia. No es ningún logro superior, se trata de ser muy sensible. Hablamos siempre en referencia a los términos negativo y positivo: ese es el trabajo a desempeñar. Nuestra tarea es tratar de ser lo más positivo posible, así que analizad este tipo de vibración.

Voy a explicarlo de otra manera lógica. Habréis leído en las biografías de numerosos grandes lamas que éstos siempre sostienen visiones puras de las deidades: de Buda, Manjushri, Avalokiteshvara, etc.etc. Siempre les llega algún tipo de visión pura; y, en cambio, a nosotros siempre nos llegan objetos de enfado, apego, ignorancia o envidia. Es lógico y sencillo, ¿no? A pesar de que todos somos seres humanos, hay quien goza de visiones puras y hay quien produce visiones negativas, no es complicado de entender.

Si uno es consciente y está atento a cómo se manifiesta el arquetipo de sus visiones mentales, o al ritmo o perspectiva de su consciencia, entonces puede analizar las visiones y los sueños que le asaltan. No resulta difícil cuando intentamos lograr una experiencia interior de lo que está ocurriendo en nuestra mente. Por eso el análisis es tan útil, porque de esta manera aprendemos a entender el karma. Como vuestra interminable palabrería acerca del karma no os convence, tener la experiencia de él, vuestro propio entendimiento, vuestra propia atención, vuestra propia toma de consciencia de lo que os está pasando en la vida, cada mes y cada año, os ayudará a entender el karma.

Habréis oído hablar de la existencia de grandes yoguis que permanecen en meditación durante el proceso de la muerte. Cuando estos meditadores alcanzan el punto de la experiencia de la luz clara, permanecen meditando en ésta. A ellos, incluso después de que su respiración haya cesado, les es posible seguir en vida durante días, semanas o meses. Mientras estén meditando no están muertos. Después de que se produzca su muerte, no hay que tocar el cuerpo hasta que la energía le abandone bien sea por las fosas nasales, bien por cualquier otra parte del cuerpo. Con el fin de proteger a los meditadores occidentales, estaría bien obtener de vuestros gobiernos la autorización preceptiva.

Existen puntos de vista divergentes sobre el tema: algunos lamas señalan que la experiencia de la luz clara es la verdadera experiencia de suñata; en cambio, hay otros que lo rechazan: replican que se trata de una experiencia artificial. Sin embargo, ¿cómo es posible que todo el mundo explique que experimenta suñata Quizás no haya ninguna razón

para discutir por determinar si se trata de la verdadera experiencia o no. Nuestro trabajo consiste en detener las supersticiones y los conceptos sólidos. A partir del momento en que se tiene la experiencia de la no dualidad o la no existencia es suficiente.

Se puede debatir a un nivel intelectual, se puede intentar convencer en parte a los demás de que eso no es la experiencia de suñata. Ahora bien, desde un punto de vista práctico, la experiencia de suñata se desarrolla a partir de la nada. Hay que desarrollarla poco a poco: se empieza con la experiencia bebé de suñata, se continúa con la de la adolescencia, la de la mediana edad, la de la vejez, hasta llegar a la gran experiencia de suñata. Tenemos que advertir la diferencia, estamos hablando de experiencia, no de intelecto. Muchos intelectuales piensan que suñata es “esto”, y cuando se vive la experiencia de suñata debe ser “esto”. Pero no es más que un colocón intelectual, no se trata de una conversación natural sobre la experiencia. Natural aquí respondería a un desarrollo paulatino de la experiencia, es decir, a ir paso a paso y deshacernos de los conceptos sólidos poco a poco. Y por eso, tener la experiencia de suñata no es lo mismo que conversar sobre ella.

En cuanto la experiencia de la luz clara concluye, las visiones aparecen en el orden inverso. Es decir, mientras que antes íbamos del blanco al rojo, de éste al negro y luego a la luz clara, en el instante en que la energía de la luz clara cesa, surge la visión negra u oscura. Tras la oscuridad, llega la visión roja y después la blanca, y luego surgen de nuevo todas las supersticiones.

A continuación, hablaré sobre el bardo pausadamente ya que quiero que este tema se entienda con absoluta claridad. Al final de la experiencia de la luz clara, durante el proceso de la muerte, por unos segundos se posee el cuerpo del bardo. Luego, se experimenta la visión negra y a partir de ahí aparece la visión roja y la blanca. Y entonces el ego se desarrolla de nuevo. Si se permanece atento durante estos estados más engañosos, se tendrán determinadas visiones de colores. Por ejemplo, cuando el deseo, el apego y el odio surgen con intensidad, predomina otro color. La experiencia que tiene lugar durante el proceso de la muerte es la misma que la del sueño, no es un proceso que suceda únicamente durante la muerte sino que también se produce al dormir y al desmayarnos. Cuando tenemos un orgasmo también hay un elemento similar al de la experiencia de la muerte. Tenemos que estar atentos. Aunque ya hemos experimentado el proceso de la muerte muchas veces, no somos lo suficientemente conscientes o sensibles como para reconocerlo. No comprendemos nuestra propia experiencia.

En realidad, no deberíais considerar el proceso de la muerte cómo algo ajeno o extraordinario, ya que todos lo habéis experimentado muchas veces, como por ejemplo durante el orgasmo. Bien es verdad que, aunque hasta cierto punto se experimenta la absorción de los elementos y se perciben el blanco, el rojo, el negro y la luz clara, al estar en un estado de feliz ignorancia, no se es consciente de todo ello. Si fuerais conscientes y sensibles, y mantuvierais la máxima atención en todos vuestros actos, os daríais cuenta de que el proceso de la muerte sucede durante la vida, de que ya lo habéis experimentado, incluso antes de conocer la meditación.

Todos contamos con experiencias valiosas. No digo que seamos grandes meditadores, pero todos hemos tenido muchas experiencias valiosas. Es muy importante reconocerlo, ser consciente de ello, y recordarlas. Así obtendréis mayor confianza y creceréis espiritualmente. Os será de gran ayuda. Hacer lo contrario, sería como arrojar dichas experiencias valiosas al igual que se tira la basura, inconscientemente. Poseemos importantes experiencias interiores pero las descartamos, siempre escogemos ponernos las mantas sólidas. Lo que sois, lo que vivís, no lo podéis comprar con dinero; es vuestra parte más preciada, y, sin embargo, intentáis ignorarla o tirarla, y escogéis lo que no sois. ¡Es una insensatez total!

Bien, será mejor volver al tema. Visualizad OM AH HUNG. Intentad visualizar la sílaba OM de color blanco y situada en el centro del cerebro. Sentir que la OM blanca es la energía pura de la divina palabra o del sonido divino de los budas y bodisatvas, o de quien creáis que es puro.

Después de hacer el sonido OM, una abundante y radiante energía luminosa blanca emana de la sílaba y, a través del canal central, entra en vuestro cuerpo, impregnándolo. Como resultado, todos los conceptos y energías impuras del cuerpo se limpian y se purifican. Todo el cuerpo, de la cabeza a los pies, se os colma de gozosa energía blanca y radiante. Sentidlo hondamente. Emitid el sonido OM durante dos o tres minutos, a la vez que meditáis y purificáis el cuerpo. En el momento en que dejéis de reproducir el mantra, manteneos atentos, no os preocupéis por lo bueno o lo malo, no reaccionéis ni establezcáis conversación alguna, únicamente situad toda vuestra atención en la consciencia luminosa del centro del cerebro. Estad ahí. Estad muy atentos y soltad sin pereza ni distracción.

No hay que aplicar demasiado esfuerzo; sed sencillamente naturales, sentiros cómodos, dejad que la energía natural fluya, siendo como sois. Dejad que la energía de la respiración fluya con naturalidad. No penséis que no sois meditadores. No penséis que sois modestos. No penséis que sois egoístas. No penséis en nada: sólo sed.

Colocad las manos en la posición que os resulte más cómoda y cerrad los ojos. Visualizad una OM blanca en el centro de vuestro cerebro. Emitid el sonido OM continuamente durante tres minutos.

Al mismo tiempo, una gozosa energía kundalini sale de la sílaba, colma todo vuestro cuerpo y purifica la energía impura. Es importante visualizar que vuestro cuerpo se llena de luz por completo. Todo es energía luminosa radiante y blanca. Esto ayuda a deconstruir los conceptos críticos con respecto al cuerpo.

(Repetición de la sílaba)

De acuerdo. Ahora permaneced en el estadio de vigilancia intensa y soltad, sin expectativas.

(Período de meditación)

La vigilancia intensa conduce a la experiencia cero, o carencia de ego. Vacío. Nada. Comprended esta intensa vigilancia y soltad.

(Período de meditación)

Bien. Podemos parar por ahora, no vayamos a perdernos. Muchas gracias.

Cuarto discurso

En el discurso anterior, comentaba las numerosas confusiones que ocurren durante el proceso de la muerte. Desde el punto de vista budista, toda confusión, engaño y enfermedad procede de los tres venenos, es decir, del deseo, la envidia u odio, y la ignorancia.

Toda nuestra ceguera procede de esos tres venenos, sin ellos, no tendríamos problema alguno durante el proceso de la muerte, y morir sería un gozo. A veces, describimos la muerte como la disolución o absorción de los cuatro elementos y la manifestación de la confusión. Cualquier persona que posea la condición de los tres venenos ha creado la causa con anterioridad para que los elementos se le desequilibren. La absorción de dichos elementos constata ese desequilibrio. Los textos tibetanos utilizan el término disolución de la tierra, el agua y el fuego, pero, en realidad, no es que un elemento se vaya disolviendo en

otro; sólo es el término científico para describirlo. Si un elemento desaparece, surge una confusión; si otro desaparece, aparece otra confusión.

El deterioro de la energía desequilibrada en el cuerpo es la causa de los tres venenos. En terminología médica tibetana se explica que el deseo produce "*lung*", que viene a significar que el elemento aire está desequilibrado. Cuando surge el deseo, el aire no está equilibrado y la respiración se hace pesada. De la misma manera, el odio y la envidia producen bilis y, como consecuencia, perjudican el elemento fuego; la ignorancia produce tuberculosis, y la ansiedad produce un fuerte aire que afecta al sistema nervioso. Si la energía de una persona es hiperactiva, también sus cuatro elementos estarán activados en exceso y generarán confusión. El predominio de uno de los elementos crea un desequilibrio que puede llegar a matarnos. Por ejemplo, el elemento aire nos mantiene en vida, y sin embargo cuando está desequilibrado puede ser letal. Asimismo, la energía térmica o cardíaca es vital para la subsistencia, pero cuando se descontrola también puede resultar mortal. Nadie duda de que el agua es necesaria pero, por otro lado, demasiada agua puede llegar a ser nociva. Mantener el equilibrio de los cuatro elementos en el cuerpo es la causa de la salud, pero el desequilibrio de tan solo uno de ellos puede tener consecuencias fatales para nosotros. Así es nuestra realidad.

Muchos occidentales han leído libros sobre el bardo en los cuales se describen visiones horribles, como, por ejemplo, que alguien se nos acerca blandiendo un cuchillo con intención de matarnos, y cosas por el estilo. En cierta manera parece una exageración, y quizás os preguntéis cómo es que el deseo puede producir visiones tan aterradoras, pero personalmente pienso que puede ser cierto, ya que hemos acumulado mucha negatividad durante incontables vidas pasadas. La vida se podría equiparar a un libro repleto de situaciones de confusión.

Una vez me contaron que un cantante famoso había vendido tantos discos por todo el mundo que, apilándolos uno sobre otro, alcanzarían el doble de altura que el Everest. Pues lo mismo: la recopilación de todas nuestras mantas pesadas de desorientación duplica o triplica el tamaño del Everest. Y precisamente a causa de las huellas de la confusión, se atraviesa por todo tipo de experiencias durante el proceso de la muerte.

Una buena analogía es pensar en el momento en el que nos enteramos de que alguien sufre un cáncer: nuestro primer pensamiento es "cáncer: al hospital". Los afectados pueden llegar a perder la cabeza después de meses de enfermedad; para mí este hecho constituye un infierno, no necesito que me expliquen en detalle nada sobre los reinos del infierno, me basta contemplar el increíble sufrimiento de los enfermos de cáncer. Es un tipo de sufrimiento poco común, peor que el sufrimiento de los animales. Lo podéis comprobar. A veces están conscientes, pero vuelven a caer en la inconsciencia y atraviesan de nuevo el proceso de la muerte. Para mí es una experiencia infernal. Es igual que el bardo. Una visión surge como HUNG. ¡Los Yamas (los señores de la muerte) vienen HUNG así, intentando comerlos! Son nuestros horribles espíritus hambrientos.

En 1978, fui a San Francisco para visitar a enfermos de cáncer. Cuando los vi, no pude dormir en toda la noche, fue demasiado para mí, fue como contemplar los infiernos. Es muy importante mantenerse lo más puro y claro posible, que cada día sea lo más puro y claro posible. Manteneos puros y claros y no creéis situaciones confusas a través del cuerpo, la palabra o la mente, así no tendréis problemas. Por dentro estaréis físicamente más equilibrados y habrá menos peligro de contraer enfermedades.

Cuando surja la confusión durante la meditación, reconocedla como una ilusión, como una falsedad. Después durante el proceso de la muerte podréis reconocer la ausencia de identidad y la no dualidad, y vuestra comprensión será más estable. Dependerá de cómo afrontéis la situación: si os acobardáis demasiado no podréis controlarla, pero si surge una ilusión y tenéis la fuerza consciente para tratar con ella, entonces sí que podréis.

Por ejemplo, la gente que está muy enferma, que adolece de alguna grave enfermedad o de confusión, no consiguen mantenerse en un estadio puro y claro, debido al enorme poder de la confusión. Pero si se muere de manera natural, sin padecer ninguna enfermedad fatal ni serias confusiones, se podrá sobrellevar la situación y mantener conclusiones puras y claras, se conseguirá ver cómo se reflejan exteriormente. En otras palabras, el grado de control y atención que tengamos durante el proceso de la muerte depende, en gran medida, del peso de los tres venenos.

Quizás os preguntéis cómo es posible tener deseo y aferramiento a la hora de la muerte. El deseo y el aferramiento provienen de la fantasía, incluso cuando estamos despiertos nuestra vida está gobernada por estas fantasías. Durante el proceso de la muerte, el cuerpo decae, pero las fantasías, como el aferramiento a la vida futura, siguen manifestándose. Es como en un sueño. El deseo es tan fuerte que, incluso cuando el cuerpo está frío y la sangre no circula, los tres venenos siguen funcionando por dentro.

Las personas afortunadas mueren de manera natural, sin confusión ni enfermedades graves, mueren con toda suavidad. Es la ventaja de controlar la situación, están puros y claros, y, aunque surja alguna confusión cuando los elementos se absorben, la reconocen como una alucinación. No tienen el concepto del agua, fuego y demás como existentes por sí mismos: controlan. Y después, muy lentamente, los elementos se absorben o se disuelven, y se vuelven naturalmente más claros, más unidos con la ausencia de identidad y la no dualidad. Después son conducidos paulatinamente al estadio de la luz clara y pura. La situación sirve de ayuda, en vez de generar confusión, ayuda, ya que se está más en contacto con la realidad. Así que hay ventajas y desventajas.

No debería preocuparnos si morir va a ser difícil o no, o si el próximo renacimiento será en alguno de los tres reinos inferiores, o si seremos tigres, monos o burros. Y no debería preocuparnos por la sencilla razón de que, hasta cierto punto, tenemos bondad, y con ella es imposible ir a los tres reinos inferiores.

En la meditación anterior, purificamos el cuerpo, y en la presente vamos a purificar el habla. Imaginad una AH roja situada en el chakra de la garganta, que irradia energía luminosa roja. Reconoced en esa sílaba la palabra pura de los budas y bodisatvas. Las negatividades del habla implican perjudicar y dañar a los demás con mentiras y calumnias. Tener la mente clara y pura y controlar el habla es la manera de purificar el habla impura y descontrolada.

Visualizad una AH roja de un tono parecido al sol del atardecer, visualizadla radiante en el chakra de la garganta. Todo vuestro cuerpo queda envuelto por esta gozosa energía radiante y luminosa. Al mismo tiempo, repetid el sonido de la sílaba y de nuevo, como antes, permaneced en un estado de intensa vigilancia de vuestra propia consciencia. Manteneos ahí, sin ninguna expectativa o interpretación, simplemente permaneced en un estado de vigilancia intensa.

(Repetición de la sílaba AH)

Comprended la experiencia del yo no dual, no existente por sí mismo, la nada, cero, el espacio vacío como verdad, como realidad. Este ejercicio fortalece la energía para comprender, para obtener una sólida comprensión. Esta experiencia es mucho más real que el mundo sensorial de las fantasías despiertas. Si aparece un pensamiento distraído y descontrolado, reconoced el control en el bardo y que no sólo vosotros sino todos los seres se encuentran en la misma situación. Cultivad el equilibrio hacia los demás y sentid mucha estima hacia ellos. Contemplad la estima hacia los demás.

La mente descontrolada y distraída es el medio para fortalecer la bondad y la estima. Cuando la bondad surja de nuevo, dirigid una intensa atención de energía bondadosa hacia vuestra consciencia.

Así que dos cosas: o bien generáis una intensa vigilancia sobre vuestra consciencia, o bien, cuando surjan distracciones, dirigís una intensa atención de bondad sobre vuestra consciencia. Alternad ambos métodos.

A continuación la energía bondadosa se manifiesta en el shushuma, a la altura del corazón, como una luna llena. Visualidad en vuestro corazón, sobre un disco de luna, una HUNG azul radiante. Reconoced en ella la sabiduría de la no dualidad de la energía de los budas y bodisatvas. Vuestro corazón es puro, sereno, tranquilo, abierto por la luz radiante de la luna y la HUNG. De la sílaba emana infinita luz azul radiante. Todos los pensamientos limitados se esfuman, todas las indecisiones se evaporan, todas las actitudes obsesivas desaparecen.

De la HUNG azul y de la luna emana abundante luz azul radiante que llena todo vuestro cuerpo. Todo vuestro cuerpo es un gozo. Al estar envuelto por la infinita luz azul, no queda espacio para conceptos dualistas fanáticos. Al mismo tiempo, emitid el sonido HUNG durante dos minutos. Una vez pasado ese tiempo, sentid que la infinita luz azul, como vuestra mente, abarca toda la realidad universal. La intensa vigilancia está abarcando toda la realidad universal. Sentid y sed, sin expectativas ni supersticiones.

(Repetición de HUNG)

Ahora bien, necesitamos de la sabiduría y del método. La experiencia de la sabiduría es una intensa atención de la propia realidad consciente. Este es el camino de la sabiduría. El método sirve en el caso de que, al surgir distracciones, se pierda el control. La experiencia de la distracción es un gran medio para generar de nuevo bondad, pero cuando las distracciones desaparecen, permaneced en la sabiduría. Así que tenemos que utilizar ambas experiencias: cuando no haya problema alguno situad la atención en el aspecto de la sabiduría; cuando os distraigáis, cambiad al método, que es la bondad. Tenéis dos tareas más, aparte de vuestro trabajo diario.

(Repetición de la meditación)

Recitar el mantra OM AH HUNG es muy útil por su brevedad. Como sois gente tan ocupada no podéis recitar mantras más largos, pero este mantra representa a todos los mantras; La sílaba OM, en especial, despierta la consciencia y fortalece la atención intensa.

He oído que se han realizado experimentos científicos basados en el sonido con el fin de curar ciertas afecciones del cerebro. Ni siquiera los científicos entienden cómo funciona. Han analizado la posibilidad de que el sonido sea eficaz para sanar el cerebro humano, y han descubierto que los mantras activan, más que su aspecto dormido, el aspecto despierto del cerebro. Cuando pronunciais la sílaba OM durante un rato, podéis comprobar que, en cierto modo, todo el sistema nervioso se fortalece. Por consiguiente, el propósito de la meditación es despertar más que dormir, despertar en el sentido de una realidad amplia o universal, no en el sentido de despertar a una realidad fanática. El mantra alcanza una realidad más amplia, por eso recitar mantras resulta de gran utilidad.

Es importante que os convenzáis con total claridad, no sólo con el intelecto, sino también con vuestra propia experiencia al meditar, de que, hasta cierto punto, podéis situar una intensa atención en la consciencia, sin distracción ni pereza. Con eso basta. Situar una intensa atención en la consciencia es el método budista para insertar un misil nuclear en el espacio de la no dualidad. Al situar la atención en la vigilancia o en la consciencia, el misil nuclear interno esta preparado para dirigirse al espacio de la no dualidad.

En otras palabras, si disponéis de la determinación necesaria para meditar de esta manera, creo firmemente que experimentaréis hasta cierto punto la no dualidad. Aún más: cuando experimentéis la no dualidad o vacuidad, desarrollaréis en ese momento la fuerza de una intensa vigilancia y comprensión. Y ésa es la realidad. No establezcáis conversación, sólo desarrollad fuerza en vuestro interior. No sé si existen las palabras para expresarlo

mejor: desarrollad la fuerza interior para comprender que la vigilancia de la consciencia es la realidad.

¿Por qué es necesario insistir en poseer fuerza para comprender? Normalmente, pensamos que las fantasías son reales, y nos aferramos a ellas, pero cuando experimentamos lo no dual, entendemos que es sólo nuestra costumbre la que nos hace creer que las fantasías tienen solidez. La experiencia interior es algo no real; es pensamiento inverso. Por eso la fuerza es importante.

Bien, creo que con esto basta. No he explicado el proceso del bardo: hay que intelectualizar demasiado, y es difícil demostrar cómo se pasa a la siguiente reencarnación; hay que entrar en mucho detalle y eso requiere bastante tiempo. De todas formas, lo más importante es la experiencia, porque entonces uno puede ver la posibilidad de ir al estado intermedio a través de ella, sin que yo tenga que explayarme en el tema del bardo o el renacimiento; lo podéis descubrir a través de la experiencia.

Estoy seguro de que he conseguido irritar a más de uno, así que si lo que he estado diciendo no tiene sentido para vosotros u os ha confundido todavía más, es el momento de hacerme preguntas.

Estudiante: ¿Cómo podemos ayudar a los moribundos?

Lama Yeshe: Depende del origen de la persona, de sus conocimientos, su formación religiosa y su filosofía. Pero en cualquier caso, se necesita utilizar algo que lo fortalezca o despierte. Es muy importante no molestarlo. Cuando esté preparado para irse, dejadlo solo, no sigáis insistiendo en que se tome tal o cual medicina, o en que firme algún documento. También es de suma importancia que la gente que se encuentra a su alrededor no lllore ni lamente su pérdida.

Por ejemplo, en el supuesto de que yo fuera vuestro padre y me estuviera muriendo, si vosotros vinierais a lamentaros: "Oh, papá, si te mueres ¿cómo voy a vivir yo?", entonces, sería tal mi consternación que me vería incapaz de afrontar la situación. Es mejor dejar tranquilo al moribundo, ¿de acuerdo?. No hay que dejar que le invada una ansiedad mortificante ni abocarlo a la zozobra emocional: sólo necesita paz. Transmitidle tanta confianza como os sea posible e intentad ayudarlo con palabras afables: "Cuando te mueras serás feliz, no tendrás preocupaciones, todo irá bien. Ahora es el momento perfecto para irse". Todo lo que aumente su apego y odio no resulta conveniente. Además, es preferible que el entorno sea sereno y apaciguador.

Si es cristiano tranquilizadlo así: "Dios cuidará de ti. Tienes suerte: vas a ir al cielo". Es bueno ser positivo en ese momento, porque, aunque el agonizante no sea demasiado cristiano, en su fuero interno sigue buscando algo a lo que agarrarse, una oportunidad para refugiarse. Por eso cuando pronunciamos el nombre de Jesús o de Dios, inconscientemente, se conmueve.

Muchos occidentales dicen que ellos no tienen nada que ver con la religión de su propio país. Sin embargo, yo me he dado cuenta de que la religión de su país afecta en gran modo sus vidas y su mentalidad. Sin ser conscientes de ello, son cristianos, aunque de palabra manifiesten lo contrario. De modo que cuando están en una situación desastrosa, sin nada a lo que agarrarse, al mencionarles el nombre de Dios o Jesús, algo en su interior se conmueve. Pero, por supuesto, si el afectado es budista, podéis pronunciar el nombre de Buda.

Estudiante: ¿Qué se puede hacer por aquellos que están en su lecho de muerte y creen que van directos al infierno?

Lama Yeshe: Sí, es verdad que a veces pueden ver que están ya de camino al infierno y por eso dicen: "Veo que me voy al infierno". Creo que son personas a las que es muy

difícil ayudar, su situación parece desesperante. Quizás sea posible ayudarlos con medicamentos que les calmen para que su confusión deje de aumentar por tener más energía de la cuenta. Uno puede ayudar de este modo. Pero si no, tengo que decir que es muy difícil.

Estudiante: En el budismo zen utilizamos los koan para que nos ayuden a comprender la existencia no inherente. Por ejemplo, hay un dicho, un koan que dice: "¿Cuál es el sonido de una mano que aplaude?" ¿Cómo puede semejante dicho ayudarnos a comprender suñata? ¿Cómo se relaciona el sonido que produce una mano golpeando a otra con la vacuidad?

Lama Yeshe: ¿Recordáis lo que os conté sobre el hombre que considera a su esposa como existente por sí misma y la mujer que considera a su novio como existente por sí mismo? Esos ejemplos sirven para lo mismo. Intentad hacer real la situación sin el uno o el otro. En realidad, se trata tan sólo de un concepto sólificado, una fantasía. Cualquier gobierno mantiene su moneda existente por sí misma y cree que ella es la base de una sociedad perfecta existente por sí misma. Es así. Toda esta fantasía, lo que mantenemos como real, como existente por sí mismo, no está en contacto con la realidad. Tenéis que golpear la palma de una mano con la de la otra con el fin de emitir un sonido, una palmada. Intentáis tocar la realidad, y descubris que vuestros conceptos, fantasías e ideas preconcebidas están intentando golpear la realidad, producir un sonido, pero no generan sonido alguno. Así que el cero de la fantasía existente por sí misma desaparece. Esa es la manera de experimentar suñata.

El sonido OM es un fenómeno dependiente y afecta todo mi sistema nervioso. No hay un sonido OM existente por sí mismo, no hay un sonido (o palmada) existente por sí mismo. El sonido de la palmada es dependiente de las manos, del espacio, de la energía y entonces...se produce el sonido, la palmada...así, todo sonido es dependiente, tiene un surgir dependiente. El sonido en sí demuestra la no existencia propia.

En el budismo hablamos a menudo de la no dualidad, la ausencia de existencia por sí misma. Por ejemplo, cuando uno entra en una cueva y articula el sonido Ahhh, el eco contesta: Ahhh. ¿Os es familiar?

El sonido es un ejemplo perfecto de cómo las cosas existen de manera dependiente. Entender el carácter dependiente demuestra que no hay un yo concreto existente por sí mismo ni una noción existente por sí misma. Si mantuvierais la palmada como existente por sí misma, entonces el sonido no dependería de determinadas condiciones. Intentad entender la explicación científica y racional budista: si este sonido, la palmada, fuera existente por sí mismo no dependería de que ambas manos entrecocaran entre sí, y entonces no sería un fenómeno dependiente.

Creo que ahora entenderéis mejor los fenómenos dependientes. Esta reunión en la que participamos, también es una reunión no existente por sí misma. Muchas gracias a todos. Mi más sincero agradecimiento también a las personas que me han invitado a dar estas conferencias. Han realizado un gran esfuerzo para organizarlo todo. Dedico todo vuestro trabajo, o al menos una parte de él, para que sea de beneficio para los demás. En el caso de que mi discurso haya generado confusión en vosotros, como todavía sigo en este planeta, podéis escribirme y os responderé. Hasta cierto punto soy responsable de lo que digo, así que podéis escribirme. No voy a desaparecer de inmediato. Muchas gracias.

[Cinco meses más tarde, Lama Yeshe falleció.]

Colofón: De Wisdom Transcript Series, *Vida, muerte y el tiempo después de la muerte*. Reimpreso para el programa *Descubre el budismo* con el permiso de Wisdom Publications.

La transferencia de la consciencia en el momento de la muerte

Lama Thubten Yeshe

Curso impartido en el centro de retiros Tushita, Dharamsala, India, marzo de 1981.

Primer discurso

2 de marzo de 1981

Esta noche pronunciaré una breve introducción sobre la transferencia de la consciencia, en tibetano, powa. Buda Amitabha será nuestro objeto de refugio en la práctica, aunque ésta se puede realizar con deidades de meditación diferentes como Vajrayogini, Yamantaka y otras. Todas estas meditaciones no provienen de lamas tibetanos, sino de las enseñanzas del propio Buda Shakyamuni. Para ser precisos, las instrucciones de powa proceden del tantra Guhyasamaja, en el cual se encuentra una descripción del método técnico, a pesar de que las instrucciones no se describan en detalle, de la manera exacta en la que se practican. Aunque la materia de este tema pertenece al más alto nivel del tantra, muchos lamas tibetanos lo han extraído de este contexto y, con innegable destreza, lo han presentado de acuerdo con las deidades de los niveles inferiores del tantra. Yo mismo recibí estas instrucciones en función de Vajrayogini, pero creo que será bueno para los occidentales, y para mí también, explicarlas con Buda Amitabha. La razón por la cual escojo a Buda Amitabha es porque resulta menos complejo que otras deidades, y más importante todavía, muchos occidentales entienden y se relacionan fácilmente con Avalokiteshvara y, además, han recibido la iniciación correspondiente. Así que, como profesáis gran devoción por el Señor de la Compasión y como hay una estrecha conexión o acuerdo entre él y Amitabha, pensé que sería beneficioso aprovechar estos vínculos y presentar una práctica que pudiera ser útil para los numerosos occidentales interesados en ella.

Aunque se den diferentes instrucciones de powa en relación a las diversas deidades, los métodos técnicos propiamente dichos que se explican en todas ellas son los mismos. En realidad, no hay mucha diferencia entre el método concreto que se explica en relación a Vajrayogini y el que vamos a explicar aquí en relación a Amitabha. Lo esencial es practicar con la actitud correcta, eso es lo más importante. Por ejemplo, habrá personas que hayan oído que con las instrucciones de powa da igual si uno comete acciones negativas graves, como matar a sus padres y demás, porque se podrá obtener de todas formas un renacimiento afortunado. Pero esta actitud es errónea, no funciona así. Sin depender de la creación de karma virtuoso ni establecer la conexión adecuada con Buda Amitabha es muy difícil alcanzar su tierra pura. No es un lugar al que se pueda acceder volando en reactor, tenemos que crear el karma apropiado. Esta cuestión del karma es en realidad bastante sencilla: profesamos devoción por Avalokiteshvara, albergamos confianza en la esencia de Avalokiteshvara y Buda Amitabha y, hasta cierto punto, tenemos una noción intelectual bastante buena sobre lo que es la tierra pura de Amitabha. Lo que necesitamos, sin embargo, es devoción, necesitamos mantener la actitud correcta respecto a estas prácticas.

Sabemos que nuestra situación actual depende de la causalidad kármica, y en la vida diaria estamos constantemente tratando con causas y efectos. Por el momento somos lo bastante afortunados como para no haber nacido en uno de los reinos inferiores. Disponemos de determinados poderes y capacidades mentales, fuerza intelectual y una cierta libertad de movimientos. Todo en lo que somos capaces de involucrarnos procede de la mente; eso también es karma. Sin embargo, aunque ahora gozamos de la libertad humana de movernos como queramos, de evitar situaciones desagradables, y de conseguir lo que

deseamos, no importa adónde vayamos, siempre terminamos sufriendo terribles decepciones, sin esperarlo, acabamos padeciendo problemas. Nos pasa a todos, estamos siempre experimentando insatisfacción y confusión, por no hablar de enfermedades, vejez, muerte y otras preocupaciones. De modo que, aunque tengamos grandes deseos de beneficiar a los demás como hicieron Buda Shakyamuni, Padmasambhava, Tsong Khapa, Milarepa y muchos otros grandes maestros, nuestras circunstancias actuales hacen que sea algo difícil, sino imposible. La vida en este reino del deseo es tan complicada que incluso nuestros deseos altruistas se quedan frustrados. Por tanto, es muy valioso conseguir renacer en la tierra pura de Amitabha.

Al analizar la propia experiencia, descubrimos lo remisos que somos. Por ejemplo, pensad en el tiempo que habéis perdido hoy: gran parte del día lo habéis pasado durmiendo y realizando actividades infructuosas. Las circunstancias del estilo de vida que llevamos son abrumadoras; no es fácil trascender la carencia de sentido de nuestra existencia, lo cual también se debe a nuestro karma. El paraíso de la tierra pura de Amitabha, sin embargo, no contiene tales dificultades e impedimentos; el término sufrimiento mundano ni siquiera existe: no hay enfermedades, ni muerte, ni sufrimiento al nacer. Todo el mundo que nace en este reino puro, aparece allí de manera instantánea, y recibe las enseñanzas en directo, del propio Buda Amitabha, y con solo estar ahí, uno posee los cinco poderes telepáticos. Todas estas condiciones propicias se han producido gracias a las oraciones que Buda Amitabha transmitió a lo largo de los quinientos grandes eones durante los cuales recorrió el camino del bodisatva. Por tanto, todo aquel que renazca en la verdadera tierra pura de Amitabha posee poderes extrasensoriales y no experimenta confusión mental alguna. Además, a diferencia de otros reinos superiores, los seres nacidos en la tierra pura de Amitabha nunca irán un estado inferior.

Por lo tanto, respecto a la actitud correcta que mencionábamos antes, deberíamos interesarnos por descubrir el método más rápido para beneficiar a todos los seres madres: deberíais sentirnos motivados para nacer en la tierra pura de Amitabha aunque sólo fuera por creer que es la forma más rápida de hacer realidad este objetivo. En dicho reino podemos alcanzar la iluminación en tan solo una vida y beneficiar, por tanto, a todos los seres. Por eso es preciso adoptar la gran actitud iluminada de la bodichita, con la cual nuestra meditación valdrá la pena. De lo contrario, si sólo nos interesa ganar reputación o desarrollar el ego, nuestra actitud es incorrecta.

Aunque deberíamos tener una sólida actitud de bodichita, es muy importante también permanecer relajados. La verdadera bodichita de por sí es una actitud relajada, lo cual resulta muy práctico, porque si estando tensos alguien nos llegara con un problema, los nervios nos impedirían ayudarlo. En cambio, con una actitud adecuada, relajada, disponemos del espacio para tratar cualquier problema que se nos presente. Este punto es esencial.

Todos debemos abordar las instrucciones de powa con la actitud apropiada. También es importante comprender que todo el que ya haya alcanzado la iluminación en esta vida no tiene necesidad de tales instrucciones para la transferencia de la consciencia. Estas enseñanzas no son necesarias para todo el mundo, es más, son inútiles para los que hayan logrado la iluminación en esta vida con este cuerpo. Son sólo para las personas que piensan que les va a ser imposible alcanzar la iluminación en esta vida, son para aquellos que piensan que han recibido enseñanzas sobre los tres caminos principales, han meditado en ellos, han recibido las instrucciones de Vajrayana e intentado practicar el estadio de generación, pero han descubierto que no les va a ser posible alcanzar la iluminación en esta vida. Se dan cuenta de que, de acuerdo con sus circunstancias, resultaría imposible; no pueden soportar tener que esperar y pasar de nuevo por el sufrimiento de la confusión, sino que creen que deben ir a la tierra pura de Amitabha. (Por tanto, no puedo creer que

tantas personas estéis aquí asistiendo a estas enseñanzas; ¿quiere eso decir que ninguno de vosotros cree posible alcanzar la iluminación en esta vida?).

También debéis recordar la frase de la puja al maestro Lam na ma zin chi way du je na, cuyo significado es: "Si no hubiéramos completado los objetivos del camino en el momento de la muerte", es decir, que si uno ha practicado el camino del bodisatva, pero aún así no ha alcanzado el destino (la iluminación), entonces debería practicar powa. Si pensáis que es imposible para vosotros alcanzar la iluminación sin experimentar otra vida más, y de esto podéis estar casi seguros, entonces necesitáis seguir esta práctica. Es una cuestión que depende totalmente de la experiencia individual de cada uno. En filosofía, sin embargo, se dice que estas prácticas son para aquellos que no alcanzarán la iluminación en esta vida y que necesitan otra vida para lograr su objetivo. Todos sabemos que los reinos samsáricos están llenos de obstáculos para completar nuestras prácticas; esta es la razón que explica que alguien pueda querer transferir su consciencia a una tierra pura.

Pero para la mente occidental las instrucciones de powa pueden presentar problemas. Los tibetanos por lo general no tenemos dificultad en creer que es posible renacer de un loto, sin depender de un padre y una madre. ¿Puede la mente occidental aceptar esto? ¿Creéis que es posible renacer en una tierra pura con un cuerpo o bien humano o bien psíquico, sin necesidad de progenitores? Según las instrucciones de powa esto es lo que sucede: uno renace espontáneamente de una flor de loto. Con la actividad de Amitabha como causa cooperativa, la consciencia es lanzada como una semilla en el interior de un loto, y es a partir de tal situación que se nace de inmediato en su tierra pura. Además, una vez allí, no necesitamos trabajar, ni cocinar, ni involucrarnos en ninguna otra tarea mundana: todo lo que podamos desear o necesitar nos llega de manera intuitiva e instantánea.

Pienso que es muy útil visualizar las excelentes cualidades de la tierra pura de Amitabha, resulta muy útil para eliminar los conceptos erróneos que elaboramos respecto a nuestro entorno. De hecho tenemos ideas deprimentes, siempre creemos que nuestro entorno es complicado, da igual donde estemos, el entorno en el que nos encontramos siempre nos resulta complicado. Por ejemplo, cuando vamos a América, todo parece contaminado; cuando viajamos a Italia, todo parece estar sucio; cuando estamos en España, parece que los oídos perciben energía neurótica; cuando nos encontramos en Inglaterra, parece que se nos eche encima la convencional mentalidad inglesa; y cuando vamos a Francia, su tecnología samsárica parece que nos persiga. Por eso, necesitamos desarrollar una visión pura.

Por la práctica del tantra sabéis que es importante visualizarse a uno mismo como un buda y al entorno, como un mandala; esta es la visualización de la tierra pura. Así que es muy positivo recordar estas excelentes cualidades de la tierra pura. La importancia de este punto puede explicarse con el siguiente ejemplo. Cuando vine al centro de retiros Tushita de Dharamsala, me sentí automáticamente relajado. Al regresar de una gira por Occidente, siempre me detengo en Tushita, donde me siento tan a gusto. En la pequeña y tranquila habitación que tengo allí, siento que me libero de los problemas con que la gente me bombardea; para mí es un entorno muy propicio. Este detalle demuestra la posibilidad de que la tierra pura de Amitabha, creada por medio de sus oraciones a lo largo de quinientos grandes eones, sea un lugar donde la mente puede experimentar un despertar total e incesante, un lugar donde la mente nunca se duerme de su despertar, donde no hay odio ni agresión. En definitiva, es algo posible.

Así pues, los que no cuentan con la posibilidad de alcanzar la iluminación en esta vida y consideran que necesitan otra, deben seguir estas instrucciones de powa. Y en nuestro caso, no tenemos la certeza necesaria: quizás consigamos alcanzar la iluminación en esta vida, o quizás no, depende de muchas circunstancias cooperantes; es muy difícil afirmar con absoluta seguridad que uno vaya a conseguir la iluminación en esta vida o lo contrario. Así

que lo mejor, en cualquier caso, es prepararse ahora, nunca es demasiado tarde. He oído que algunos monjes de Sera, cuando supieron que los chinos entraban en el Tíbet, en 1959, decidieron que no merecía la pena permanecer allí, por lo que practicaron powa y se marcharon. De hecho, son numerosos los monjes y gushes que han logrado realizar esta práctica con éxito.

Es muy provechoso disfrutar de esta habilidad, y el conseguirla depende de la voluntad humana. La bodichita, por ejemplo, es una mente muy poderosa tanto subjetiva como objetivamente. De la misma forma, cuando uno tiene la voluntad adecuada y la técnica necesaria, puede transferir su consciencia a una tierra pura. En consecuencia, es vital llegar a dominar estas técnicas, incluso si se cree que en realidad no se necesitan. Por el momento puede que, como gozamos de buena salud, pensemos que la muerte no nos va a llegar hasta dentro de mucho tiempo, pero tampoco podemos estar tan seguros; nunca podemos tener la certeza de lo que nos va a suceder. Por tanto, es acertado dominar estas técnicas ahora y así, incluso si la muerte llega antes de lo que esperamos, nos encontrará preparados. Si no nos preparamos de antemano, entonces será imposible practicar la transferencia de la consciencia cuando la muerte llegue realmente. Hay un proverbio tibetano que dice que un caballo nunca correrá a toda velocidad sin el debido entrenamiento. De la misma manera, si queremos practicar powa en el momento de la muerte, debemos entrenarnos con antelación. Es más, aunque no necesitemos practicar powa para nosotros mismos, siempre lo podemos utilizar para ayudar a que otros transfieran su consciencia.

Además, dominando esta técnica podemos vivir sin miedo, sabiendo que incluso si acontece una situación desastrosa, podremos hacer algo al respecto. Si nos encontramos en una situación desagradable, tendremos la confianza de saber que podemos ir cuando queramos a un lugar mejor, lo cual nos permite estar relajados en vez de tensos.

Hay que entender que practicar powa y alcanzar la tierra pura no es tarea fácil. Esto se debe a que estamos atados al reino del deseo con la cadena de hierro de nuestro aferramiento, y mientras no la rompamos, nos será imposible alcanzar la tierra pura de Amitabha. Por tanto, la preparación necesaria para esta práctica consiste en desarrollar la mente desapegada de las posesiones, amigos y demás; esta es la verdadera preparación. El verdadero obstáculo que nos impide alcanzar la tierra pura de Amitabha es nuestra actitud de aferramiento. Por eso en el Tíbet, cuando un monje sabía que iba a morir se deshacía de todas sus posesiones materiales, indicando con precisión cómo debían ser distribuidas, y así en el momento de la muerte no le quedaba nada a lo que aferrarse. En Occidente, soléis hacer el testamento.

La clave está en que para ser capaz de ir a la tierra pura de Amitabha, no se puede estar demasiado preocupado con objetos de placeres temporales; ese es nuestro problema habitual, así que por supuesto que también interfiere en nuestro intento de alcanzar dicha tierra. En este sentido se explica la historia de un monje que, estando moribundo, experimentaba muchas dificultades para transferir su consciencia a la tierra pura de Tushita porque estaba muy apegado a la mantequilla que tomaba con el té. Su maestro se dio cuenta del apego del discípulo por dicha sustancia, así que le dijo que el té de mantequilla de Tushita era más succulento. De esta manera tranquilizó la mente del monje, el cual pudo entonces transferir su consciencia con facilidad.

Pasemos de las consideraciones filosóficas a las prácticas. Para llevar a cabo powa necesitamos un cierto grado de concentración, y también una preparación especial de nuestro canal central o *shushuma*. Tenemos que ser capaces de visualizarlo con claridad, viéndolo más pequeño en su extremo inferior que en el superior. El canal empieza al ancho de cuatro dedos de distancia por debajo del ombligo y asciende derecho hasta terminar en la coronilla, al ancho de ocho dedos de distancia por detrás del nacimiento del cabello. Es

de naturaleza transparente como el cristal, nada pesado o sólido, muy liso y suave. Es necesario visualizarlo bien, pero sin llegar a tensionar la mente.

Según el tantra, existen niveles mentales burdos, sutiles y muy sutiles. Mientras practicamos las visualizaciones de powa como preparación para la muerte utilizamos los niveles mentales burdos, pero cuando llega el momento real de transferir la consciencia es el nivel muy sutil de la mente el que se activa. En el momento de nuestra concepción, cuando las células embrionarias de nuestra madre y nuestro padre entraron en contacto, contenían unas delicadas, claras y esenciales gotas de energía. Dicha energía sutil y esencial, presente en el momento de la concepción, permanece en el centro de nuestro corazón, y se encuentra localizada en el interior del canal central. En esta sutilísima gota de energía situada en el corazón, denominada *tig le* en tibetano y *bindu* en sánscrito, es donde está localizada nuestra mente muy sutil. Cuando llega el momento de transferir la consciencia, esta sutilísima energía junto con nuestra mente muy sutil es propulsada hacia arriba por el canal central, sale por la coronilla y entra en la tierra pura de Amitabha.

La práctica de hoy consistirá en visualizar el canal central, que debe verse cerca de la espalda, ligeramente delante de la espina dorsal, cerrado, por el momento, en su extremo inferior y abierto por la coronilla. Después, hay que visualizar la energía fundamental del “*tig le*”, o la sílaba semilla, situada como un pequeño guisante en el interior del canal a la altura del corazón. Después de centrar la atención en esta sílaba semilla, intentad subirla a la altura de la garganta y luego, hasta la coronilla. A partir de esta posición, mirad hacia abajo por el canal central e intentad visualizar su interior lo más claramente posible. A continuación, haced que la sílaba semilla descienda hasta llegar al centro de la garganta, al centro del corazón y después hacia abajo hasta el ombligo. Esta manera de explorar el canal central es una excelente preparación para la verdadera práctica de powa.

Antes de llevar a cabo la meditación que acabo de describir, es útil visualizar a Buda Amitabha sentado en el espacio delante de vosotros a la altura de vuestra frente. Es de color rojo rubí y todo su cuerpo es de luz transparente y resplandeciente. En las verdaderas prácticas de powa lo visualizaremos encima de nuestra coronilla, pero por ahora, en este estado preliminar, lo visualizamos enfrente, de cara a uno. Hay que empezar la práctica refugiándose en Amitabha y a continuación visualizar una refulgente energía luminosa que sale de él y entra en vuestro canal central purificandoos por completo de todos los impedimentos para la práctica. La luz purifica especialmente la mente indecisa y la actitud de aferramiento con la que uno se apega a objetos del reino del deseo. Esta purificación es de gran ayuda y debe de hacerse extensamente. Mediante esta visualización de purificación uno transforma su burdo cuerpo físico en uno de luz radiante. Una vez se ha logrado esta transformación, es mucho más fácil visualizar el canal central en el interior del cuerpo.

Meditar en la transparencia del cuerpo facilita la visualización del canal central y de la gozosa sílaba semilla en el corazón. Esta sílaba semilla, o “*tig le*”, debe verse de color blanco, transparente como el cristal y con un ligero matiz rojizo; es un puntito radiante de luz, como una diminuta estrella vibrante, con un resplandor blanco y un brillo rojizo. Centrad la atención en esta sílaba semilla y después dirigidla hacia los diversos centros, tal y como describí antes. Al mover la sílaba semilla hacia arriba y hacia abajo por el canal central, deteneos en cada uno de los centros. Por ejemplo, cuando lleguéis al centro de la garganta, paraos ahí y enviad luz radiante. Visualizad que esta luz elimina cualquier obstrucción que pueda bloquear el centro de la garganta, para permitir que de ese modo la energía fluya con suavidad a través de los numerosos canales secundarios que componen el chakra de la garganta. Este mismo tipo de visualización purificadora también debería hacerse en el resto de los chakras.

Para fortalecer la visualización del canal central y de la sílaba semilla, podéis realizar la visualización en combinación con la respiración del vaso. Esta meditación, explicada brevemente, consiste en hacer descender por el abdomen una larga y lenta respiración y

contraer a continuación los músculos inferiores de la pelvis (los relacionados con la retención de la orina, de las heces, etc.); después, mientras se sostiene esta respiración, se centra la atención en la sílaba semilla situada en el corazón, y cuando se alcanza al punto en que se vuelve difícil seguir reteniendo la respiración, se espira larga y lentamente a través de las fosas nasales o de la boca. Al mantener la respiración del vaso, la mente experimenta gozo y se desarrolla concentración. Al inspirar hondamente y contraer ligeramente los músculos inferiores, las energías superiores e inferiores se encuentran, lo cual produce una sensación gozosa. Cuando esta experiencia surge, hay que soltar; tenéis que aprender a abandonar el aferramiento al placer y no prestarle atención emocional. Este es el verdadero entrenamiento de la mente, algo que todos necesitamos.

En cuanto a la visualización del canal central, tenéis que escoger una dimensión que os resulte cómoda. A este nivel de la práctica, da igual visualizarlo tan estrecho como un lápiz o tan ancho como un brazo, pero es preciso verlo más ancho en la parte superior que en la inferior. Esta práctica de powa no es fácil, y su comprensión está directamente relacionada con el karma individual. Por lo tanto, debéis realizarla de la manera que os resulte más cómoda a cada uno como individuo.

Además de las técnicas mencionadas hasta ahora, hay otras cosas que se pueden hacer para desarrollar la práctica. Por ejemplo, cuando os acostéis esta noche, sentid que vais a la tierra pura de Amitabha. Cuando estéis tendidos en la cama, pensad que vuestra cabeza reposa sobre el regazo de Buda Amitabha. Por la mañana, sentid que os estáis despertando del sueño con el sonido de la campana de la sabiduría de Amitabha que os indica que es hora de levantarse. Después, visualizad que el propio Amitabha se disuelve en vosotros, y cuando acudáis a la próxima sesión, sentid que os dirigís de nuevo a la tierra pura de Amitabha. Esta manera de pensar y practicar es muy buena, mucho mejor que nuestra habitual manera de pensar y actuar, confusa y sin sentido.

Bueno, esto es suficiente por ahora. Como siempre, debemos terminar con una actitud de dedicación: dediquemos toda nuestra energía al renacimiento en la tierra pura de Amitabha para beneficiar más rápidamente a todos los seres madres. Gracias.

Segundo discurso

3 de marzo de 1981

Como he apuntado anteriormente, para transferir la consciencia a la tierra pura de Amitabha hay que crear el karma o las causas adecuadas. Para ello, hay que tener un sólido refugio en Amitabha, lograr la bodichita y dedicar todas las acciones virtuosas al renacimiento en la tierra pura de Amitabha, al tiempo que se recuerdan las buenas cualidades de su tierra pura. Si acumulamos todas estas causas, definitivamente alcanzaremos el renacimiento deseado en la tierra pura.

Las oraciones tibetanas remarcan con frecuencia la petición de librarse de renacer en uno de los tres reinos inferiores. Pero es imposible que alguien que ha logrado los tres caminos principales, renuncia, bodichita y visión correcta de la vacuidad, renazca en estos desgraciados estados de existencia. Incluso siendo uno responsable de la muerte de millones de personas, podría salvarse de un nacimiento inferior, si desarrollara el pensamiento compasivo de la bodichita para con todos los demás. La bodichita es el verdadero powa; si se cuenta con ella, es completamente imposible nacer en un reino inferior. Por tanto, aunque es muy gratificante aprender el método técnico de la transferencia de la consciencia, bastaría con haber generado la mente de la bodichita; poseer la mente de la bodichita a la hora de morir nos asegura un renacimiento superior. Para quienes tengan dificultad en generar los tres caminos principales a la iluminación, existen las técnicas del powa que detallamos aquí.

En los textos de Abhidharma se menciona que, una vez que se ha llegado a la tercera parte del segundo camino (la parte de la paciencia, en el camino de la preparación), es imposible volver a caer en uno de los reinos inferiores. Lo que esto significa es que, al llegar a ese estado, el bodisatva consigue una confianza especial y total en que nunca volverá a renacer en esos mundos. Sin embargo, incluso antes de alcanzar dicho estadio, si se han desarrollado los tres caminos principales, la puerta a los tres reinos inferiores se cierra.

Uno de los métodos técnicos que presento se denomina en el texto **El método contundente para que los seres demoníacos escapen de un renacimiento inferior**. Es posible que entre nosotros haya seres cuyo comportamiento haya sido peor que el de Hitler; no sabemos lo que hemos hecho en vidas pasadas. Pero no importa qué acciones que haya cometido incluso la persona más cruel: si cuando los signos de la muerte se manifiestan, esta persona desarrolla una mente enormemente compasiva, invoca los cuatro remedios para contrarrestar el poder del karma negativo y practica la técnica contundente de powa, definitivamente se librará de renacer en los reinos inferiores. Por tanto, no os obsesionéis nunca con vuestras negatividades, comprended que se tratan de fenómenos interdependientes que pueden modificarse con la práctica de métodos apropiados. El conocimiento de la técnica de powa puede liberar la mente de su visión obsesiva y permitirle a uno utilizar en su lugar la visión de la tierra pura.

En los diversos comentarios realizados, se desglosan las buenas cualidades de la tierra pura de Amitabha. Como ya hemos indicado, la primera es que si se renace en esta tierra ya no hay ningún peligro de caer a un renacimiento inferior. Además, renacer en ella lo libera a uno de los ocho estados de no libertad, estados que suelen impedir a los seres practicar el Dharma. En otras palabras, cualquier situación que acontezca en la tierra pura de Amitabha es propicia para la práctica del camino espiritual. Asimismo, uno se libera por completo de la mente indecisa; una vez que se ha alcanzado la tierra pura, sin duda se seguirá el camino Mahayana hasta la completa iluminación. No se correrá el peligro de abandonar la aspiración Mahayana y de trabajar sólo por la propia liberación, que es el objetivo del camino Hinayana. Por otra parte, los seres renacidos en esta tierra pura siempre lo hacen de manera espontánea a partir de un loto y, una vez allí, no experimentan nunca una muerte prematura. Todos los placeres vienen sin esfuerzo y de manera instantánea; simplemente con pensar en algo placentero, la experiencia aparece. El cuerpo presenta las treinta y dos marcas características de los budas y la mente posee automáticamente los cinco tipos de poderes telepáticos:

- 1) Facultad de viajar a incontables campos de budas en un segundo.
- 2) Capacidad de recordar todas las vidas pasadas propias y de los demás.
- 3) Visión perfecta de las tierras puras y de los entornos de los seres vivos.
- 4) Facultad de escuchar las enseñanzas de incontables budas.
- 5) Capacidad de conocer la mente y la actitud de otros seres.

No sólo es extremadamente valioso que un discípulo cuente con estas extraordinarias cualidades de la mente, sino que es esencial que el maestro también las posea. Cuando Buda Shakyamuni estaba en esta tierra, con sólo decir unas palabras era capaz de guiar a miles de discípulos a estados de comprensión. Este resultado provenía de su capacidad para conocer las mentes de sus discípulos directa e intuitivamente.

Resumiendo, cuando uno alcanza la tierra pura de Amitabha tiene la constante capacidad de encontrarse con seres completamente iluminados y recibir enseñanzas de ellos. Es evidente lo poderosa que es la mente en la tierra pura. Pensad en la poderosa que sería vuestra mente si se mantuviera centrada en la bodichita veinticuatro horas al día; para semejante mente, la iluminación sin duda no queda lejos. Pero por el momento tenemos la mente ocupada en pensamientos mundanos, y así se nos pasa la mayor parte del tiempo.

En la tierra pura de Amitabha, la mente está centrada sin cesar en el método y la sabiduría, y por eso se alcanza la iluminación tan rápidamente. Mediante la comprensión de todas estas cualidades excepcionales de la tierra pura de Amitabha deberíamos desarrollar el firme deseo de nacer allí.

Más o menos, todos entendemos nuestra situación actual en la vida y tenemos cierta fe en la capacidad que poseemos para desarrollar la mente. Esta fe sincera en el camino Mahayana es imprescindible si queremos evitar los resultados negativos del uso incorrecto de las técnicas de transferencia. Por tanto, visualizad ahora que Buda Amitabha está purificando todos vuestros oscurecimientos e impedimentos, y aseguraos así que, en efecto, la práctica de powa os llevará a renacer en su tierra pura, y meditaad con gran compasión en los métodos técnicos para transferir la consciencia a la tierra pura de Amitabha.

(Recitación de la oración para el desarrollo del refugio, la bodichita y los cuatro pensamientos inconmensurables).

Desde el corazón de Buda Amitabha desciende una luz que penetra por vuestra coronilla y se funde con el canal central, de manera que se establece un pasaje que conecta su corazón con el vuestro. Este pasadizo está completamente aislado, sin grietas ni desperfecto alguno. Como dijo el gran mahasiddha Naropa: "Hay nueve puertas en nuestro cuerpo y ocho de ellas son samsáricas. La novena, la entrada por la coronilla, es la puerta al mahamudra, la gran liberación". Las otras conducen al renacimiento en los diversos reinos samsáricos y no son por tanto salidas apropiadas para que la consciencia salga. Por esta razón Amitabha envía el tubo de luz blanca a través de nuestra coronilla al canal central, para establecer una vía indestructible por la que nuestra consciencia pueda viajar. Es decir, desde el ancho de cuatro dedos de distancia por debajo del ombligo, directo hacia arriba hasta el corazón de Amitabha, hay un tubo indestructible, ininterrumpido de radiante luz blanca.

En el centro del corazón, en el interior del canal central, reside la sílaba semilla esencial de nuestra mente, del tamaño y la forma de un guisante diminuto, de color blanco vibrante y con destellos rojizos. Esta gota blanca es extremadamente ligera, tan liviana que parece a punto de volar. Es sumamente delicada, pura, clara y resplandeciente, es como tener una pequeña estrella en el corazón brillando con luz de arco iris.

Esta gota radiante representa la consciencia muy sutil, la cual normalmente sólo funciona en el momento de la muerte. En la fase apropiada, deberéis concentrar la mente en un punto, que será esta gota, con el firme deseo de fundiros con la mente de Buda Amitabha. Es muy importante desarrollar un firme deseo para poder superar así la separación dualista que hay entre vuestra mente y la de Amitabha. Intentad tanto como podáis unificaros con este buda. Al mismo tiempo, la mente, en el aspecto de la minúscula sílaba semilla o gota, deberá mirar hacia arriba a través del canal central, directamente al corazón de Amitabha. Escuchad cómo la voz de Amitabha desciende por el canal central desde su corazón y os invita a uniros a él. Después, Buda Amitabha envía desde su corazón un rayo de luz roja radiante que se agarra como un gancho a vuestra mente, que se encuentra en el aspecto de la sílaba semilla. El gancho de luz, rojo y reluciente, baja a través del tubo de luz blanca, se sujeta a la mente y ejerce sobre ella una gran fuerza ascendente.

(Recitación de las oraciones)

Después, inspirad a través de las fosas nasales, haced presión sobre el área del ombligo y contraed los músculos inferiores de la pelvis, dirigir así las energías inferiores hacia arriba. Sentid que la sílaba semilla, plena de devoción hacia Buda Amitabha, está lista para remontar. Al mismo tiempo que las energías inferiores empujan desde abajo hacia arriba a la sílaba semilla, en la parte superior, el gancho de luz roja está también tirando de la mente hacia arriba. Reforzada de esta manera, la mente muy sutil viaja a través de los chakras de la garganta y de la coronilla, atraviesa el loto y el lecho de luna para finalmente alcanzar el

centro del corazón de Buda Amitabha. Una vez allí, se vuelve una con la omnipresente sabiduría de la no dualidad de Amitabha, visualizada como un brillo gozoso en su corazón.

Con la resonancia del primer sonido, el mantra HIC, la consciencia sutil en el aspecto de la sílaba semilla se eleva hasta penetrar en el corazón de Buda Amitabha. Reconoced su corazón como el destino principal de vuestra mente. Reconoced el radiante tubo blanco de luz como el camino para alcanzar dicho destino. Y por último, reconoced vuestra consciencia muy sutil, en el aspecto de la sílaba semilla, como el viajero que recorre el camino hacia su destino. Es muy importante mantener estas tres apreciaciones claras mientras se realiza la práctica. Luego, al recitar KAAH, visualizad cómo la mente desciende por el tubo de luz hasta entrar en vuestro corazón.

Resumiendo: mientras se recita el primer sonido debéis sentir que vuestra mente va hacia arriba hasta hacerse inseparable de la sabiduría omnipresente y gozosa de Buda Amitabha. Después, cuando se recita la segunda sílaba, debéis sentir que la mente desciende de este estado, de vuelta a vuestro corazón. El proceso completo se divide en los siguientes pasos:

- 1) Contemplad vuestra consciencia muy sutil resplandeciente y liviana, en vuestro corazón.
- 2) Con esta mente, desarrollad el deseo de unificaros con la mente de Buda Amitabha.
- 3) Inspirad larga y profundamente sin dejar que vuestra concentración degenera.
- 4) Retened la respiración en el ombligo y contraed los músculos, para hacer que las energías inferiores vayan hacia arriba.

A medida que esta energía presiona desde abajo y el gancho rojo tira desde arriba, recitad HIC.

- 5) Contemplad la unidad de vuestra consciencia muy sutil con la mente de Buda Amitabha.

Haced descender vuestra consciencia mientras recitáis KAAH.

Tras practicar estos pasos varias veces, centrad vuestra atención en el cuenco de Buda Amitabha. El néctar contenido en el cuenco rebosa y fluye hacia abajo por vuestro canal central, y colma así todo vuestro sistema nervioso de gozosa energía blanca de néctar luminoso. Toda la energía que pudierais haber perdido durante la práctica se renueva. A continuación, según se explica en la práctica, gurú Buda Amitabha se funde en luz, desciende por vuestro canal central y también se unifica con vuestro corazón. De esta forma se une con vuestra consciencia muy sutil. A continuación, efectúad la dedicación.

Tercer discurso

3 de marzo de 1981

Al practicar, es muy importante mantener firme la concentración. La transferencia se consigue principalmente a través de la concentración, asistida por la técnica respiratoria que ya he explicado. Como mucha gente sabe por otras prácticas de meditación, la respiración entra a través de los canales derecho e izquierdo, los cuales se unen al canal central por debajo del nivel del ombligo. Entonces es el momento de comprimir los músculos inferiores, en particular los que controlan el ano y los órganos sexuales, aunque también puede ser útil comprimir la musculatura de los pies y manos. Se puede sentir cómo esta compresión hace que la energía entre por el canal central desde abajo, no se trata de pura imaginación.

Es muy importante practicar esta técnica ahora, de lo contrario, aunque en el momento de la muerte conozcamos lo que hay que hacer, no seremos capaces de utilizarla. Pasa como con las prácticas de Dharma habituales: creemos que hemos aprendido todo lo que hay por aprender acerca de los antídotos, pero cuando un engaño atrapa de verdad la mente, no sabemos reaccionar y fallamos a la hora de aplicar el antídoto específico correctamente. Por tanto, debemos hacer un gran esfuerzo por practicar la técnica de powa ahora mismo.

En realidad, dicha técnica es bastante fácil, además de sencilla, científica y muy práctica. No hay ninguna razón por la que no podamos realizarla con éxito. Los maestros espirituales afirman que nuestra concentración durante la práctica debería ser lo suficientemente sólida como para que el ataque de siete perros feroces no nos disturbara. Es importante practicar ahora, porque en el momento de la muerte, cuando realmente se necesitan estas enseñanzas, es probable que abunden los impedimentos e interferencias, así que debemos prepararnos ahora que no padecemos semejantes problemas.

En algunas enseñanzas se explica que para conseguir evitar que la consciencia se salga por una de nuestras ocho puertas samsáricas, cada una de ellas deberá estar sellada con una sílaba HUNG. Sin embargo, no es estrictamente necesario visualizarlas, ya que al haber visualizado nuestro canal central con una sola apertura, la coronilla, si dicha visualización es clara, el peligro de que la consciencia salga por alguna otra puerta desaparece. De todas formas, si os sentís incómodos por contar con tantos orificios en el cuerpo, podéis sellar las puertas samsáricas como acabamos de describir. Aunque no tengáis que hacerlo ahora, puede que os resulte útil en el momento de la muerte, cuando la concentración sea mucho más débil que ahora.

Es importante reconocer que la gota de luz clara en nuestro corazón es la consciencia muy sutil. Debemos comprender que se trata tanto de la consciencia de las vidas pasadas como de la que irá a vidas futuras. Sentidla tan ligera como una pluma, muy clara y delicada. Sólo precisa de una pequeña causa para salir volando. Desde el corazón de Buda Amitabha se proyecta una radiante luz roja hacia abajo, tan fulminante como un relámpago, que engancha la consciencia muy sutil situada en vuestro corazón. Por tanto, cuando recitéis HIC, la energía de luz roja del corazón de Amitabha tira de vuestra mente hacia arriba al tiempo que la energía aérea inferior la empuja desde abajo. El movimiento de la mente hacia arriba, por lo tanto, no supone demasiado esfuerzo; es sencillo y automático porque según la visualización sólo puede seguir ese camino.

Durante la práctica se manifiestan ciertas señales, de ellas hablaremos detalladamente más adelante, pero os quiero indicar que una de ellas es la sensación de picor en la parte superior de la cabeza. Hay gente que incluso obtiene poderes telepáticos y la capacidad de percibir otra realidad. En la antigüedad, los maestros ponían a prueba la destreza de sus discípulos colocando el tallo de una flor en el hueco de sus coronillas. Si éstos realizaban la meditación correctamente y el hueco se hacía mas ancho, la flor se levantaba. No sé qué pasaría si intentáramos lo mismo.

Como mencioné antes, a pesar de que Amitabha es una deidad de la clase inferior del tantra, este método técnico particular ha sido extraído del nivel de tantra más elevado. Es una práctica muy valiosa para los occidentales porque demuestra, en un breve período de tiempo, un aspecto de la realidad completamente diferente, lo cual es muy útil para desmontar las sólidas ideas preconcebidas que se tienen respecto de la realidad.

Existen muchas formas distintas de realizar esta práctica. El método que os he expuesto utiliza un prolongado HIC para propulsar la consciencia hacia arriba. Hay otro método en el cual se utilizan tres HIC: el primero eleva la mente hasta la garganta, el segundo, a la coronilla y el tercero la propulsa al corazón de Amitabha. Son métodos igualmente eficaces y sois libres de decidir escoger el que mejor os convenga. Además,

según las necesidades individuales de cada uno, se recitarán más o menos oraciones. Resultan útiles porque ayudan a generar la sensación necesaria, pero si las encontráis demasiado largas, las podéis reducir a vuestro gusto.

Un último consejo: es mejor practicar la meditación de powa en grupo que hacerlo completamente solo, ya que así podemos prestarnos atención mutua y evitar percances. En cambio, si se practica en solitario hay posibilidades, aunque no muy grandes, de tener problemas.

Cuarta sesión

4 de marzo de 1981

Sesión de preguntas y respuestas

Estudiante: Cuando aprieto las manos y los pies durante esta práctica, me da lung. ¿Se puede practicar sin apretar estos músculos?

Lama Yeshe: Sí, no tienes que apretarlos si te resulta incómodo. De hecho, si tu concentración es suficientemente buena, puedes prescindir también de las técnicas respiratorias. Pero la gente que lo encuentra útil debería mantener la respiración y contraer los músculos inferiores tal y como hemos explicado. Como ya mencioné, es posible que la concentración no sea buena cuando la muerte llegue realmente; si esto sucede, las técnicas de la respiración intensa y de la contracción de los músculos pueden resultar muy útiles.

Estudiante: Usted ha dicho que en el pasado los yoguis utilizaban el powa para escapar de situaciones difíciles. ¿Cómo podemos saber cuándo es apropiado utilizarlo de esta manera?

Lama Yeshe: Analicemos el ejemplo de un monje que sabía que los chinos estaban llegando. Contaba con más de cincuenta años y sabía que no había gran cosa que pudiera hacer si se quedaba; reconociéndolo con claridad, decidió marcharse. De manera similar, si uno sabe con certeza que está en la misma situación, y que sería completamente inútil mantener la forma actual, entonces también puede utilizar powa. Pero hay que usar la sabiduría.

Estudiante: He hecho esta pregunta porque en Occidente mucha gente cree que la vida nos ha sido dada por Dios y que, por lo tanto, no debería perderse antes de que Él se la lleve.

Lama Yeshe: Que la consciencia entre en el corazón de Amitabha y que se la lleve Dios es lo mismo, para mí no hay ninguna diferencia entre Dios y Amitabha. Por tanto, si tu consciencia se la lleva Amitabha, está bien. Lo importante es romper la cadena de hierro que nos ata a los placeres mundanos. Sin romperla no hay manera de salir adelante. Se cuenta la historia de un próspero hombre de negocios que a la hora de morir estaba tan apegado a sus múltiples posesiones que renació en su misma casa pero como una serpiente que atacaba a todo aquel que se acercaba a sus pertenencias. Otro relato nos habla acerca de un monje tan apegado a su cuenco para limosnas que después de morir renació como un espíritu hambriento y se dedicaba a perseguir el cuenco, que iba pasando de un propietario a otro. Por tanto, aunque nos sintamos familiarizados con esta técnica, en el momento de la muerte, si nuestra mente está demasiado involucrada con apegos concretos del ego, nos será imposible transferir nuestra consciencia. Por eso necesitamos técnicas eficaces.

Estudiante: Por favor, comente la parte de la absorción en el corazón de Buda Amitabha. ¿Debe uno visualizar la tierra pura en ese momento?

Lama Yeshe: En ese momento no es necesario visualizar la tierra pura de Amitabha, simplemente hay que sentir que cuando alcanzas el corazón de Amitabha, te unes con la

omnipresente sabiduría no dualista. Es mejor concentrarse en unificarse con esta sabiduría que en visualizar la tierra pura en sí.

Estudiante: Si conseguimos la aptitud de transferir nuestra consciencia, ¿por qué no lo hacemos ahora mismo?

Lama Yeshe: Se considera un error que alguien a quien se le han otorgado poderes del más alto nivel de tantra abandone su cuerpo y vida antes del momento idóneo. Sería como quitarle la vida a un Tathagata o como suicidarse.

Estudiante: ¿Pero no es cierto que al alcanzar la tierra pura de Amitabha eres capaz de iluminarte muy rápidamente y, por lo tanto, de ayudar a los demás antes?

Lama Yeshe: Sí, porque en la tierra pura no nos liamos buscando trabajo, cuidando niños y cosas por el estilo; la práctica del camino es ininterrumpida.

Estudiante: Si la motivación es la de ayudar a los demás, entonces abandonar el cuerpo no se consideraría suicidio.

Lama Yeshe: Si el momento en el que decides irte es el adecuado, entonces no hay problema.

Estudiante: ¿Es cierto que si nuestro karma para seguir vivos no se consume, la manera más rápida de alcanzar la iluminación es bajo la forma humana de que ahora disponemos?

Lama Yeshe: Eso es posible, sin duda, pero depende de cómo organices tu vida. A mí lo que me asusta es la manera de vivir de muchos occidentales. Por ejemplo, la mayoría de personas van con prisas desde el momento en que se despiertan; es muy difícil vivir en Occidente sin ser absorbido por la vorágine de este ritmo de vida. Y si te absorbe, es prácticamente imposible utilizar la vida humana de manera positiva.

Estudiante: Si se nos otorgan los poderes apropiados, ¿es aconsejable visualizarnos como la deidad de la meditación mientras se realiza powa?

Lama Yeshe: Sí, está bien. De hecho hay gente que encuentra más fácil visualizarse como Chenrezig, por ejemplo, y de ese modo eliminar los sólidos conceptos que se sostienen acerca de uno mismo en general y del cuerpo físico en particular. Puede resultar muy beneficioso.

Estudiante: He oído que en las tierras puras viven animales. ¿Es cierto?

Lama Yeshe: Sí, en las tierras puras hay pájaros, ciervos y muchos otros tipos de animales, pero todos ellos sirven para fortalecer y desarrollar la práctica personal; nunca transmiten vibraciones negativas, sólo sirven de ayuda para la práctica.

Estudiante: ¿Y esos animales son en realidad bodisatvas, o son seres desgraciados que cometieron un error durante la práctica de powa?

Lama Yeshe: Son bodisatvas.

Estudiante: ¿Estando en la tierra pura es posible percibir el sufrimiento de los seres?

Lama Yeshe: En las tierras puras no hay seres que sufran.

Estudiante: Entonces, ¿cómo se desarrolla compasión?

Lama Yeshe: Hay muchos otros estados de existencia, muchos otros sistemas solares. Aunque en las tierras puras no exista el sufrimiento, un bodisatva puede ver fácilmente los seres que residen en otros reinos y desarrollar compasión por ellos.

Estudiante: ¿Es posible entrar en los estados de absorción a través de esta práctica?

Lama Yeshe: Sí. Al concentrarte firmemente en la gota clara del corazón, todos los aires se disuelven en el canal central, y cuando esto ocurre se experimentan los signos de la absorción. Lo único que se necesita es una concentración perfecta. De hecho, si se está lo suficientemente atento, se pueden observar estas mismas absorciones durante el gozo del orgasmo.

Estudiante: ¿Existen señales que nos indiquen que la muerte está cercana, a fin de prepararnos para practicar powa?

Lama Yeshe: Sí, hay muchas señales. Podemos detectarlas en los sueños, en cambios en la manera de respirar, en el aura corporal, y de muchas más formas. Muchas personas mayores saben que están a punto de morir. Más adelante daremos explicaciones detalladas sobre estas señales.

Estudiante: ¿Es posible alcanzar la tierra pura de Amitabha únicamente por medio de la devoción?

Lama Yeshe: Sí, por supuesto. Los textos dicen que el renacimiento en una tierra pura no resulta de la creación de acciones kármicas específicas, sino que sucede mediante la fuerza de la concentración y rezos intensos. .

Estudiante: Si después de recitar HIC, uno se disuelve completamente en el corazón de Buda Amitabha, ¿quién es el que recita KAAH para que la consciencia vuelva a descender?

Lama Yeshe: Es el nivel sutil de la mente el que asciende y desciende, y el nivel burdo de la mente es el que recita HIC y KAAH. Pero mientras estamos haciendo la práctica no hay que preocuparse con la cuestión de quién está recitando qué; simplemente recita estos sonidos y consideradlos como la señal para enviar la mente hacia arriba y para luego bajarla.

Estudiante: ¿Hay alguna manera de utilizar esta práctica para ayudar a amigos cristianos que estén muriéndose?

Lama Yeshe: Sí. Por ejemplo, podéis ayudar a la persona indicándole que se visualice entrando en el corazón de Cristo, o recordándole un entorno puro y santo.

Estudiante: ¿Es necesario estar sentado al morir?

Lama Yeshe: No. Muchos practicantes fallecen tumbados en la postura de la muerte de Buda, y el powa también puede practicarse en dicha posición.

Estudiante: Algunos de nosotros podemos encontrarnos en situaciones en las que vemos personas que mueren en circunstancias muy desconcertantes: no tienen cerca seres de gran entendimiento, su cuerpo es trasladado antes de que la consciencia haya tenido la oportunidad de abandonarlo, u otras muchas. En tales casos, ¿debemos estimular la coronilla de la persona antes de que alguien la manipule?

Lama Yeshe: Es una buena idea. Si puedes, hazlo. Además, si posees habilidad suficiente, puedes incluso efectuar la transferencia de consciencia por ella. Lo esencial es la concentración, y si la tuya es fuerte, puedes visualizar su mente en su propio corazón, y después cómo es despedida hacia arriba, por el canal central, cómo sale por la coronilla de su cabeza y cómo entra en la tierra pura de Amitabha.

Estudiante: Antes dijo que es peligroso practicar esta técnica en solitario. Si la practicamos con alguien y se presentan problemas, ¿qué podemos hacer?

Lama Yeshe: En primer lugar, alguien que no tenga buena concentración corre poco peligro. Sin embargo, puede darse el caso de que alguien se desconecte: su consciencia podría salirse accidentalmente a causa de la fuerza de la práctica. Si veis que alguien se está desconectando así, podéis ayudarle asestándole un golpe seco en la zona alrededor de las

rodillas, así se ayuda a que la consciencia vuelva al cuerpo. También podéis gritar KAAH muy alto.

Estudiante: En el momento de la muerte, ¿cómo se decide si se practica powa o si se siguen otras técnicas tántricas y se toma la luz clara de la muerte como el camino al dharmakaya?

Lama Yeshe: Si te sientes con la suficiente confianza como para atraer la experiencia de la luz clara y unir la a la vacuidad entonces, sin duda, eso es lo que debes hacer, no sería necesario realizar powa. Sin embargo, si no has desarrollado absoluta seguridad en la práctica, deberías practicarla. Un practicante verdadero será capaz de juzgar correctamente qué técnica está mejor preparada para utilizar. También hay que recordar el gran poder protector de los tres caminos principales. Por ejemplo, si has desarrollado la verdadera mente de la bodichita, no importa lo que hagas en el momento de la muerte: no tienes nada por lo que preocuparte.

Simplemente rezad: "Pueda renacer en el lugar que sea del mayor beneficio para los demás seres. Oh, budas y bodisatvas, por favor, llevadme a donde pueda ser de la mayor utilidad, aunque sea a los infiernos, no me importa".

Estudiante: ¿Cómo debemos practicar una vez concluido este retiro?

Lama Yeshe: Deberíais practicar todos los días hasta que os lleguen las señales de que la práctica ha sido un éxito. Entonces es necesario repasar la práctica sólo ocasionalmente, digamos una vez al mes para refrescar la memoria.

Estudiante: En la práctica se dice que la sílaba semilla en el corazón tiene que verse muy resplandeciente. Yo consigo visualizar la sílaba, pero no irradia luz. ¿Cometo algún error?

Lama Yeshe: No, mientras puedas visualizar bien concentrado tu mente muy sutil en el aspecto de una gota en el corazón, no importa que irradie luz o no. El propósito de la meditación se logra cuando uno consigue visualizar la gota y concentrarse bien en ella; no es esencial que emita luz. Lo verdaderamente importante es entrar en contacto con el objeto de meditación, que puede verse como una minúscula gota de sangre o como una gota transparente de rocío. Si uno es capaz concentrarse en la gota del corazón, no necesita preocuparse por si brilla o no.

Estudiante: Ha dicho que es peligroso practicar en solitario porque cabe la posibilidad de abandonar el cuerpo accidentalmente. ¿Por qué entraña peligro?

Lama Yeshe: Una cosa es abandonar el cuerpo después de haber tomado la firme decisión de hacerlo, y otra es que suceda accidentalmente. En este último caso, uno no tiene la intención de irse, pero la fuerza de la meditación hace que su mente salga del cuerpo. Como no ha habido preparación previa, en el caso de que la persona continuara atada a los placeres samsáricos por las cadenas del apego, el resultado sería renacer como espíritu hambriento en vez de ir a una tierra pura.

Estudiante: ¿Quiere eso decir que es posible que la consciencia abandone el cuerpo por el chakra de la coronilla y aún así renacer en un reino inferior?

Lama Yeshe: Sí. Puede ocurrir si la consciencia sale accidentalmente como resultado de la fuerza de la meditación. Por tanto, para evitar contratiempos de este tipo, es mejor meditar en compañía.

Estudiante: ¿Por qué dijo que es mejor atraer la experiencia de la luz clara en el momento de la muerte que la práctica del powa?

Lama Yeshe: Si a través del entrenamiento en las prácticas tántricas se es capaz de utilizar la experiencia de la luz clara de la muerte para lograr una comprensión intuitiva de

la vacuidad, se podrá alcanzar el primer bhumi del bodisatva, lo cual es mucho mejor que renacer simplemente en una tierra pura. Una vez alcanzado el primer bhumi, no sólo se consigue estar más adelantado que cualquier bodisatva en una tierra pura, que todavía debe practicar desde el principio del camino, sino que también se tiene la capacidad de visitar tierras puras a voluntad. Por eso en el momento de la muerte el uso de estas técnicas tántricas es mejor que la práctica del powa. Sin embargo, si uno no está completamente seguro de poder utilizar esta técnica, es mejor practicar el powa. Los métodos técnicos de la meditación del powa son muy beneficiosos incluso si no se combinan con las técnicas respiratorias especiales. En general, los problemas surgen porque nuestra energía fluye en dirección equivocada y por sitios erróneos; este es el origen de las enfermedades mentales y físicas. Sin embargo, si nos concentramos en el canal central y en la sílaba semilla del corazón, podemos restablecer el flujo de energía en el cuerpo y recuperarnos así de muchos de nuestros problemas. Mantener la concentración centrada en el interior del canal central elimina las distracciones que nos crean dificultades. Centrarse sobre un objeto de meditación en el interior del canal central es mucho más poderoso que centrarse en uno externo. Contemplar dicho canal al nivel del corazón constituye una meditación muy fácil, poderosa y beneficiosa.

Estudiante: ¿Podría explicar más sobre el gancho de luz roja que sale del corazón de Amitabha?

Lama Yeshe: No es absolutamente necesario visualizar la luz roja. Este detalle se incluye como ayuda para visualizar el desplazamiento ascendente de la consciencia a través del canal central, pero podéis prescindir de ello si no os sentís cómodos. Tampoco hay que visualizarlo como un gancho, sino que podéis pensar que la luz roja baja disparada del corazón de Amitabha como un relámpago y que ejerce una atracción magnética sobre vuestra mente. Es otra manera de visualizarlo y quizás la encontraréis más adecuada.

Estudiante: Nos ha recomendado visualizar la mente muy sutil a la altura del corazón. ¿Es ese el mejor sitio para visualizarla?

Lama Yeshe: Sí. El chakra del corazón es un lugar muy especial, y abrirlo por medio de la meditación resulta muy útil. Además, si a uno le preocupan los posibles peligros de la meditación de powa, al recitar HIC sólo se necesita subir la sílaba semilla desde el chakra del corazón hasta la coronilla sin que llegue a salir del cuerpo y, en este caso, no se corre ningún riesgo y la práctica sigue siendo muy beneficiosa.

Estudiante: En la práctica enviamos la mente, en el aspecto de una sílaba semilla, al corazón de Buda Amitabha. ¿Quiere esto decir que renaceremos en su tierra pura como una sílaba semilla?

Lama Yeshe: No. Desde el corazón de Amitabha, nuestra mente es enviada al centro de un loto, de donde surgimos con un cuerpo de luz completamente purificado. Pero no hace falta visualizarlo: una vez que se alcanza el corazón de Amitabha, sucede de manera automática. A muchos practicantes les gusta mirar hacia el oeste cuando están a punto de morir, lo cual es probablemente una señal de que van a practicar la transferencia de consciencia a la tierra pura de Amitabha. Al meditar, yo mismo encuentro más cómodo mirar hacia el oeste o el este, que hacia el norte o el sur; pero, puede que sólo se trate de una superstición. En cualquier caso, mucha gente ha entrenado su mente mediante estas enseñanzas de powa y lo han practicado con éxito en el momento de su muerte, y no existe razón alguna por la que nosotros no consigamos también llevarlo a cabo. Lo único que tenemos que hacer es entrenarnos adecuadamente.

Quinto discurso

5 de marzo de 1981

Con el fin de transferir la consciencia a la tierra pura de una deidad determinada, es necesario recibir la iniciación o transferencia de poderes de dicha deidad. Recibir el logro de las cuatro grandes iniciaciones es una cuestión más bien especial. Por ejemplo, Naropa practicó durante muchos años siguiendo los consejos de Tilopa, hasta que, al final, estuvo capacitado para que éste le iniciara. Al estar tan bien preparado y cualificado, ganó una comprensión inmediata de las iniciaciones. Esta era la manera tradicional de guiar a los discípulos al camino de la iluminación. Pero hoy en día el panorama es muy diferente: las iniciaciones se dan ante un numeroso público y es muy poco probable que la gran mayoría las reciba en realidad.

La cuestión es que recibir realmente una iniciación es un hecho especial y poco frecuente. Cuando se nos pregunta si tenemos una iniciación determinada, la mayoría respondemos: “Sí, un lama dio la iniciación y yo estuve presente”. Pero el solo hecho de asistir a una ceremonia concreta no significa que hayamos captado nada. Al fin y al cabo, también estaban presentes muchos insectos, arañas, perros, gatos y algún que otro animal. ¿Recibieron ellos también la iniciación?

Sin embargo, aunque personalmente pienso que al asistir a una iniciación sí que se recibe algo, creo también que no es lo mismo que obtener los logros de las cuatro grandes iniciaciones. La mayoría de nosotros lo más que podemos decir es que elaboramos una imitación artificial de la experiencia real. ¡Pero eso es bastante! Hemos recibido inspiración y bendiciones y no deberíamos desanimarnos. Aunque no estemos altamente cualificados, obtenemos algún beneficio de todas formas.

Uno de mis profesores me dijo una vez que si recibimos una iniciación y nacemos más tarde como animal, sigue habiendo un beneficio: naceremos como un animal muy poderoso. Pero, por supuesto, el mayor beneficio de una iniciación es recibir una semilla que, en las condiciones adecuadas, pueda madurar instantáneamente en la experiencia de la iluminación. Lo que quiero resaltar es que recibir una iniciación no es algo sencillo; no hay ninguna razón para volverse arrogante o pensar que hemos hecho algo excepcional simplemente por estar presentes en una ceremonia de iniciación. La mayoría de las veces es dudoso que hayamos tomado la iniciación, pero eso no niega que hayamos recibido algo valioso.

Antes de intentar enseñar este método debemos haber obtenido alguna experiencia de él, con lo cual tampoco quiero decir que la condición sea haber logrado un éxito rotundo, sino que deberíamos haber obtenido algún tipo de logro a raíz de la práctica. Sólo entonces se beneficiará a los demás al explicársela. Pero dudo que se aporte ningún beneficio si uno enseña basándose únicamente en el conocimiento de las palabras, sin contar con alguna experiencia real.

Ya he mencionado que uno de los obstáculos que nos impide renacer en la tierra pura de Buda Amitabha proviene de la ruptura de los compromisos (samaya) entre el maestro y su discípulo. Aferrarse a los placeres, a los familiares y amigos es también un gran impedimento para el éxito de la transferencia de la consciencia. Todas las relaciones son transitorias, incluso aquellas tan especiales que se dan entre hermanos y hermanas del Dharma, y aferrarse a ellas es obviamente un gran impedimento para nuestra práctica. Tenemos que entender que nada más conocer a alguien, se crea la causa para la consiguiente ruptura; los encuentros siempre conducen a una separación, y si analizamos nuestra experiencia podremos comprobar cuánto de cierto hay en ello. No importa cuánto placer recibamos de alguien o de algo, llegará el momento en que nuestra conexión con esa persona o cosa cese. No hay que reflexionar demasiado para comprobarlo. Todo es

transitorio y, al llegar el verdadero momento de la muerte, ninguna de las personas o cosas que hemos conocido puede ayudarnos de ninguna manera. Peor todavía, no sólo no consiguen ayudarnos sino que, debido a nuestro apego hacia ellas, nos pueden crear grandes problemas.

Si lo pensamos bien, podemos comprobar cómo hasta el amigo más cercano puede transformarse con facilidad en nuestro peor enemigo. Pongamos el ejemplo de una pareja que haya vivido junta durante cuarenta o cincuenta años: cuando uno de ellos muere, el otro se queda a menudo con el corazón tan roto que no puede seguir viviendo. En algunos lugares de India, cuando el marido muere, la mujer se tira a la pira funeraria, lo cual no es más que una demostración de ignorancia; hasta cierto punto, todos nos comportamos de la misma manera. Por eso es tan importante que nos preparemos ahora.

Con la práctica de powa deberíamos al menos darnos cuenta de que no hay razón alguna por la que apegarse a las cosas como lo hacemos. Al entrenarnos en el powa y prepararnos para la muerte, nos relajamos y podemos aprender a aceptar la naturaleza impermanente de la vida, las relaciones y demás. Por tanto, lo que me preocupa en realidad no es que os convirtáis en expertos en el manejo del powa, sino que vuestra actitud hacia la vida y la muerte se vuelva más relajada y realista. Si podéis aprender a aceptar la muerte de los seres queridos como algo natural, entonces estas enseñanzas habrán sido fructíferas, tanto si lográis dominar las técnicas de powa o no.

A una gran cantidad de gente en el mundo le preocupa mucho la muerte. El lam rim explica los sufrimientos humanos específicos que surgen a raíz de la preocupación por el nacimiento, la enfermedad, la vejez y, en última instancia, la muerte. Estas enseñanzas acerca de powa son beneficiosas en extremo porque presentan una forma de superar el pánico. Es más, nos proporcionan una alternativa a otras prácticas de Dharma cuyas dificultades, junto con nuestras propias limitaciones, podrían ser la causa para la creación del karma negativo que genera la ruptura de votos y demás. Por todas estas razones, pues, estas enseñanzas son muy valiosas.

Hay una cita en particular en las escrituras que utiliza la analogía de un loto para explicar la situación en la que nos encontramos: “Aunque el loto crezca en un lodazal, su flor permanece siempre inmaculadamente limpia”. Asimismo, aunque nuestra actual consciencia muy sutil se encuentre dentro de un cuerpo contaminado, con la práctica de powa nos podemos liberar por completo de esta situación contaminada. Incluso si hemos cometido una de las acciones negativas más determinantes, como matar a nuestra madre o padre, sigue siendo posible lograr la transferencia de la consciencia y enviar nuestra mente muy sutil a la tierra pura de Amitabha. A pesar de haber matado todos los días y durante muchos años, a un buda por la mañana, a un bodisatva al mediodía y a un arhat por la noche, siendo lo suficientemente hábiles podréis, aun así, transferir vuestra consciencia a una tierra pura. Todo puede purificarse con la habilidad necesaria. Uno de los panchen lamas, a quien consideramos Buda Amitabha, escribió una vez: “El método para iluminarse sin meditar es el powa”. Así que es completamente erróneo bloquearse por negatividades particulares o pensando que se es la peor persona del mundo. Al contrario, debéis sentir os afortunados porque al haber nacido humanos tenéis la posibilidad tanto de vivir como de morir de manera significativa.

Pero no debéis cometer el error de escoger el momento equivocado de practicar powa. Caer enfermo, por ejemplo, no significa que se esté a punto de morir, y en lugar de practicar powa, hay otras muchas cosas que se pueden hacer, como recitar pujas de larga vida para contrarrestar el agotamiento de la energía vital, o involucrarse en la caridad y otras actividades con el fin de compensar la disminución de la buena fortuna. Como forma de aumentar la longevidad, hay gente en el Tíbet que compra animales destinados al matadero y les devuelve la libertad. Hay muchas otras cosas que también se pueden hacer con ese mismo fin.

Tal como mencioné en la sesión de preguntas y respuestas, hay muchas señales que se manifiestan antes de fallecer: se pueden observar cambios en los sueños, en las vibraciones personales y en la manera de respirar. De éstas, la indicación más precisa de que la muerte se aproxima es el cambio en la manera de respirar. Si se es observador, se pueden notar las señales hasta seis meses antes de la muerte, lo cual proporciona tiempo para prepararse para la práctica de powa. Se dice que el mejor momento para practicarlo es siete días antes de que la energía vital se haya agotado. Pero repito: no os involucrés en la verdadera práctica de powa, enviando la consciencia a la próxima vida hasta que os hayan llegado las señales definitivas de que la muerte se aproxima.

La práctica de la transferencia de la consciencia ajena es otro tema. Según Milarepa, no se debería intentar transferir la consciencia de otra persona hasta que uno mismo ha alcanzado el camino de la visión. Además añadió que, para conducir la consciencia ajena, es necesario tener poderes telepáticos y otros logros, sin los cuales resulta complicado ser verdaderamente eficaz. Si la persona designada para realizar powa no tiene su mente bajo control ni una buena motivación, resultará difícil que el moribundo reciba algún beneficio. Cuando alguien se muere, se transforma en un ser del bardo y consigue de manera natural ciertos poderes de clarividencia, y puede ver que la mente de la persona designada para transferir su consciencia está llena de codicia u otros engaños, lo cual le producirá indignación y se cerrará a su influencia. En consecuencia, el ser del bardo no recibirá ningún beneficio de la práctica de powa que se está realizando por él. Como la mente negativa no puede esconderse de la clarividencia del ser del bardo, es importante que la persona designada para la práctica esté libre de tales negatividades.

La manera en que en Occidente se trata a los moribundos genera grandes impedimentos para que la práctica de powa resulte eficaz. Lo ideal es no tocar ningún miembro de la persona hasta que la consciencia muy sutil haya abandonado su cuerpo, pero sobre todo hay que evitar tocar sus partes inferiores. La única parte que siempre se debe tocar es la coronilla, y existe la tradición de colocar una copia del *Lam rim Chen mo* de Lama Tsong Khapa en la cabeza del agonizante, lo cual puede resultar muy beneficioso. También puede ser útil estimular la parte superior de la cabeza tirando del cabello que crece por encima del chakra de la coronilla. Pero hay que evitar a toda costa tocar las partes inferiores del cuerpo. A veces, con toda su buena intención, hay gente que cambia de posición el cuerpo para que parezca más arreglado. Esto está bien y no cambia nada si la consciencia muy sutil ha abandonado ya el cuerpo, pero si la consciencia no ha abandonado el cuerpo todavía, modificar la postura de la persona moribunda destruye en realidad la posibilidad de que muera de buena manera. En consecuencia, si se necesita manipular el cuerpo de una persona muerta, se deberá tocar siempre en primer lugar la coronilla.

Si queréis ayudar a un moribundo recordándole sus prácticas de meditación, hay que escoger el momento adecuado. Durante el proceso de una muerte natural, la espiración de la persona se hace más y más larga a la vez que su inspiración se vuelve más corta y pesada. Mientras esté respirando de esta manera tocar alguna parte de su cuerpo no entraña ningún riesgo y, de hecho, podéis tocarle las piernas para comprobar cómo se van enfriando al tiempo que su energía térmica se desplaza hacia arriba y entra en su corazón. Y ese momento en el cual el centro del corazón todavía se nota caliente es el adecuado para recordarle las prácticas que haya realizado durante su vida. Por ejemplo, si su práctica principal fue el powa, le tenéis que recordar que Amitabha está sentado por encima de su coronilla y el resto del método. Éste es también un buen momento para tocar los instrumentos religiosos que les sean familiares. Si, por ejemplo, se trata de un cristiano, resulta conveniente usar una campana que, al evocarle las misas, le ayude a entrar en un estado de devoción. Como normalmente incluso las personas no religiosas suelen buscar refugio en el momento de la muerte, es posible beneficiarlas también recordándoles temas espirituales.

Según las escrituras, también es posible ayudar a las personas moribundas colocándoles un pedazo de hierro magnetizado encima de la coronilla, lo cual ayuda a atraer su consciencia hacia arriba y hacia afuera a través de la puerta del mahamudra. Os preguntaréis cómo puede ser cierto, pero basta recordar que incluso la energía muy sutil que sostiene la mente de la luz clara contiene en su interior la vibración de los diversos elementos, incluida una pequeña cantidad de energía férrica, y sobre ésta el imán ejerce su poder de atracción. Una vez que se ha inducido así a la consciencia sutil a abandonar el cuerpo a través del centro de la coronilla, el riesgo de que la persona vaya a un reino inferior es mínimo.

Mientras la mente desarrolle algo de concentración utilizando esta técnica, no es tan importante conseguir dominar el método de powa. El sólo hecho de desarrollar la concentración es ya muy beneficioso para todos.

Sexto discurso

6 de marzo de 1981

Mientras recitamos las oraciones preliminares de la práctica de powa, intentemos ser muy conscientes de su significado. Por ejemplo, debéis reflexionar en profundidad acerca de lo que quiere decir la oración de refugio y bodichita. Buscar refugio en Buda, Dharma y Shanga es algo que se diferencia por completo del tipo de refugio mundano que buscamos en la vida cotidiana. Buscar satisfacción y el refugio último en hamburguesas o pizzas es una fuente obvia de gran decepción, y sin embargo es así como actúa la gente que no tiene la suficiente ventura como para encontrar verdaderos objetos de refugio. Por tanto, es de vital importancia recordar las características de las Tres Joyas de refugio y generar una fuerte devoción hacia ellas.

Como disponemos ya de un cierto grado de confianza en las Tres Joyas y algo de comprensión respecto a cómo nos pueden conducir de manera verdadera a la liberación, nos hemos de considerar muy afortunados.

Los versos para generar bodichita nos dicen que dediquemos todos nuestros méritos al logro de la iluminación por el bien de los demás, incluido el mérito de toda acción virtuosa que realicemos -hablar a los demás con dulzura, escuchar afectuosamente en silencio mientras nos cuentan sus problemas, o meditar en compañía de hermanos del Dharma para transmitirles energía clara y compasiva- y el mérito que generamos. Así que conocemos múltiples y distintas formas de crear mérito. Un aspecto esencial de toda la práctica Mahayana es dedicar cualquier actividad positiva realizada al beneficio último de los demás. Dedicarse por completo a los demás de esta manera no es fácil pero, a pesar de la dificultad, es la forma más significativa de vivir. Cuanto más os familiaricéis con esta actitud altruista, más arraigará en vosotros. Es valiosa en extremo. Debéis sentir os inmensamente felices por haber tenido la extraordinaria suerte de encontrar un camino tan cómodo y práctico como el Mahayana, profundo, vivo e ilimitado.

Todo lo que hagáis con la visión amplia de beneficiar a los demás es en sí mismo una solución a los problemas de la mente limitada. Además, es importante para generar la oración Mahayana: "Durante el resto de mi vida dedicaré la energía de mi cuerpo, palabra y mente al beneficio de otros seres, tanto como sea posible. Da igual dónde viva o en qué circunstancias me encuentre, que pueda beneficiar a los demás tanto como sea posible, esté donde esté, y que pueda sobre todo emplear mi energía en mostrar los tres caminos principales a los demás".

Uno de los discípulos de Lama Tsong Khapa lo elogió al indicar que incluso el movimiento de su respiración constituía un beneficio para los demás, por no mencionar el

evidente beneficio de sus enseñanzas. De la misma manera, podemos rezar por que cualquier movimiento de nuestra propia energía mental y física pueda también resultar en última beneficiosa para los demás. Rezando de este modo, conseguimos la habilidad real instancia para ayudar a los demás. Al orientar la mente en esta dirección, por medio de la dedicación, llegamos a experimentar el resultado deseado de manera natural. Todos los actos beneficiosos de Buda Shakyamuni, venir a esta Tierra, dar enseñanzas, conducir a sus discípulos a la condición de arhat y a la iluminación, etcétera- fueron realizados de manera espontánea y sin esfuerzo alguno, como resultado de sus dedicaciones previas.

Por todas estas razones, pues, debemos ofrecer sinceras oraciones constantemente. Hay gente, sin embargo, que tiene una idea equivocada acerca de cómo rezar y piensa que las oraciones hay que recitarlas de una manera muy formal, con seriedad y circunspección. Pero eso no es cierto, las oraciones pueden recitarse en un estado mental relajado y es así cómo deberían pronunciarse. El pensamiento que perennemente está preparado para ir a cualquier parte o hacer cualquier cosa siempre y cuando sea de beneficio para los demás es la verdadera mente de la oración. La repetición mental de tales pensamientos, una y otra vez, bajo cualquier circunstancia, es muy poderosa. Por tanto, uno debería preguntarse: "Sin importar qué hora sea ni dónde esté, ¿cuál es la mejor forma de ayudar a tantos seres como me sea posible?".

Habrán personas que tengan dudas sobre la práctica de powa y quizás se planteen: "No sé quién es Buda Amitabha, no sé si su tierra pura existe realmente o no, y no entiendo cómo pueden ser beneficiosas estas prácticas". Pero, de hecho, son muy beneficiosas; aunque uno no logre transferir su consciencia, al menos desarrollará una actitud firme y positiva, y está actitud contrarrestará, por sí misma, el poder de la negatividad. En el momento de la muerte, el karma más fuerte, ya sea positivo o negativo, nos propulsa hacia el próximo renacimiento. Por tanto, si podemos reducir nuestra negatividad, morir con una mente tranquila y hacer que nuestra consciencia abandone el cuerpo a través de la puerta del mahamudra, podremos evitar como mínimo renacer en uno de los tres desgraciados reinos inferiores. Y eso ya es bastante.

Hemos mencionado de manera breve que hay determinadas señales que indican la proximidad de la muerte y que hay otras que indican que las prácticas de powa han obtenido un buen resultado. Las explicaciones que siguen a continuación han sido extraídas de un texto, escrito por el gran mahasiddha Pabongkha Rimpoché, en el cual se explican estas señales en detalle.

Para empezar, explicaremos las señales que indican que el powa ha sido llevado a cabo con éxito. La primera es que el cuerpo se vuelve ligero porque la mente, que gobierna el cuerpo, se ha unificado a través de la fuerza de la concentración. Cuanto mayor sea el control sobre la mente, mayor será la posibilidad de hacer lo que se quiera con el cuerpo. La pesadez corporal que experimentamos usualmente es el resultado directo de tener una mente pesada, por lo que resulta obvio que al adiestrarla en el powa, el cuerpo también se sentirá más liviano y manejable.

La siguiente señal es que la digestión mejora. Hay una evidente conexión entre la mente y el estómago: incluso los psicólogos occidentales explican que cuando la mente está mal, el estómago se tensa y se encoge. Las úlceras, el cáncer y demás afecciones similares son resultado de la mente estresada. Estar sentado en la postura de meditación apropiada y relajarse puede ayudar a curar muchas de las enfermedades que afectan el cuerpo.

Consituyen otras señales el aumento de la energía térmica corporal, la humedad proveniente de la cabeza, la aparición de una apertura en la coronilla, crecientes dolores de cabeza y mareos, picor o hinchazón en la parte superior de la cabeza, etcétera.

En cuanto a las señales que indican la aproximación de la muerte, son numerosas y se observan de diversas maneras: examinando nuestra sombra a la luz del sol o de la luna,

percibiendo señales en los sueños, reconociendo cambios en la forma de respirar. Para utilizar el primer método hay que ponerse de pie, con el sol o la luna a la espalda, y observar en nuestra sombra la zona del corazón. Tras contemplarla por un rato, mirad la figura de nuevo y observad qué tipo de silueta aparece a posteriori. Si la imagen del cuerpo está completa, no hay peligro de morir pronto, pero si falta la cabeza, significa que moriréis dentro de un mes. También, si faltara la mano derecha querría decir que moriréis pronto y, si fuese la izquierda, que quizás vuestra esposa morirá pronto. Si os pareciera que tenéis un puñal clavado en el cuerpo, también significaría que moriréis dentro de un mes.

Si el líquido expulsado por el órgano sexual es negrozco o su contrario, es decir, si del hombre sale sangre y de la mujer esperma, también significa que la muerte llegará dentro de un mes. Si se hace presión sobre el ojo y no se ve luz, si se ahueca la mano sobre la oreja y no se escucha un zumbido, o si se pone el brazo en vertical delante de la cara y parece que desaparezca, todos estos síntomas constituyen señales que indican que moriréis dentro de un mes. Si los pies y las manos os duelen al mismo tiempo, podríais morir dentro de tres meses. Si no conseguís veros la punta de la lengua cuando la sacáis todo lo que podéis, la muerte llegará dentro de medio mes. Si el sonido de las fosas nasales desaparece, la muerte tardará tres meses en llegar. Si sentís un dolor que, procedente de los pies, discurre hasta el ombligo, la muerte llegará en seis meses. Si las fosas nasales se aplanan, moriréis dentro de una semana. Si aparecen puntos negros en la lengua, moriréis esa misma noche. Si las uñas pierden el color rosa, o si los dientes se secan, la muerte llegará en seis meses. Si los pies y la zona del corazón se mantienen secos después de bañarse, la muerte os sobrevendrá en tres días. Si el flujo de la orina se desvía hacia la izquierda, la muerte llegará en seis meses. Si el ombligo sobresale de repente, la muerte llegará en cinco días. Si no podéis veros la punta de la nariz, la muerte llegará en cinco meses. Si alguien os mira a los ojos y no consigue ver un reflejo, moriréis en dos semanas.

Algunas de las señales que acabo de mencionar conllevan períodos más bien largos de tiempo. En tales casos la muerte puede evitarse o posponerse mediante la meditación. Por tanto, dichas señales no son definitivas; los cambios en la manera de respirar proporcionan una indicación mucho más precisa del momento en que la muerte acontecerá: dependiendo del mes y del día, si la respiración sale del cuerpo principalmente por una fosa nasal, es señal de que la muerte llegará en un determinado número de años. También se dice que si del centro del ojo sale de repente un pedacito de suciedad, la muerte llegará en seis meses. Otras señales serían ver un arco iris de noche, ver estrellas fugaces de día, ver un relámpago en el sur cuando no hay nubes en el cielo, observar aves acuáticas, cuervos y pavos reales compartiendo, de manera insólita, el mismo espacio, ver dos lunas o dos soles, y ver casas que aparecen como por milagro encima de los árboles o de las montañas. Otras señales son encontrarse de repente con criaturas aterradoras, sentir escalofríos inesperados, caerse, vomitar, ver heces doradas o plateadas, ser incapaz de ver las estrellas por la noche, o la luz del sol o de la luna, ver el propio cuerpo de color diferente, sentir calor a la luz de la luna y frío al sol, temblar involuntariamente y así continúa una larga lista.

Hay otras señales de que la muerte se acerca que se observan a menudo. A veces una persona que ha estado enferma durante mucho tiempo, de pronto parece radiante o incluso juvenil. Aunque podríamos opinar que, por su aspecto, iba a vivir para siempre, en realidad, el cambio repentino significa con toda probabilidad que le ha llegado su hora. Esto le sucede a mucha gente. También se dice que si la campanilla permanece insensible durante cinco días, las señales de la muerte llegarán en quince noches, y si la sombra se mueve pero el cuerpo no, uno morirá dentro de cuatro meses.

Las señales de la muerte también pueden manifestarse en los sueños. Por lo general, los sueños pueden ser intuitivos, en respuesta a influencias momentáneas o a alguna otra causa, y tenemos que darnos cuenta de que no hay que confiar en ellos. Tan sólo entender

su significado suele ser tarea complicada, y si es que lo tienen. Igual que nuestro humor fluctúa sin ningún control, lo mismo hacen nuestros sueños, en los retiros de meditación esto acostumbra ser especialmente cierto. Por todas estas razones, pues, no es fácil interpretar con precisión las señales de la muerte cuando aparecen en sueños, pero mencionaré un par sólo para daros una idea de las muchas señales que se enumeran en las escrituras: soñar con flores rojas o montar en burro mirando hacia atrás.

Pero aunque los sueños, por lo general, no son de fiar, sigo pensando que se puede conseguir la habilidad de interpretarlos. Por ejemplo, es posible recibir la respuesta a una pregunta específica en un sueño: antes de dormir, haced fuertes peticiones a vuestro maestro o a la deidad de meditación con la que os sintáis más próximos, y rezad para obtener de ellos una contestación a la cuestión durante esa misma noche. Si lo hacéis sinceramente y con gran devoción, podríais sorprenderos con los resultados; creo que seguro que recibiríais una señal en los sueños, pero se necesita una dedicación y determinación muy firmes. Si tenéis fe en Chenrezig, por ejemplo, medita en él con mucho ánimo y recordad su cualidad característica de compasión iluminada. Después formulad la pregunta y rezad por obtener una respuesta en los sueños. Si vuestra sinceridad es clara y firme, la respuesta se revelará. Por desgracia, nuestra fe es a menudo demasiado débil como para que se establezca la conexión necesaria.

Estoy muy contento de haberos conocido a todos, hermanos y hermanas del Dharma. Aunque no soy un maestro cualificado ni un gran practicante, al menos tengo algo de devoción. Además, no cuento con que seáis capaces de ir a la tierra pura de Amitabha como resultado de este breve curso; mi único deseo es que vosotros, los occidentales, consigáis convenceros del valor del Dharma de Buda. Si os convencéis de que por medio del poder de la mente y la meditación podéis conseguir cualquier cosa, entonces me sentiré satisfecho. Yo no soy un buda, por consiguiente, no espero que os convirtáis en budas después de una práctica de tan sólo varios días. Este curso habrá valido la pena si a partir de ahora creéis que podéis hacer algo positivo con vuestra vida. Además, si gracias a estas enseñanzas sobre powa, el miedo a la muerte o el sentimiento de culpabilidad por haber cometido acciones negativas han disminuido, me sentiré satisfecho. Al menos así tenéis la oportunidad de disponer de cierto control respecto a la posibilidad de renacer en los tres reinos inferiores y podréis disfrutar de la vida.

Me gustaría sobre todo transmitir os la idea de que debéis disfrutar de la vida, ya que entonces vuestra práctica de Dharma será óptima; de lo contrario, será del todo imposible practicar algo válido. El método enseñado por Buda Shakyamuni del camino a la iluminación conduce de un estado de felicidad a otro, así que lo importante es ser más feliz, ganar más control y liberarse más día a día.

En cuanto al futuro, podéis continuar esta práctica en algún retiro ocasional o también practicarla cada día. En este último caso, queda por decir que no siempre es necesario recitar los mantras HIC y KAAH; podéis hacer la meditación en silencio, utilizando el poder de la concentración y la visualización.

La conclusión principal es que debemos ser todos felices. Somos tan afortunados, que no hay razón para preocuparse. Simplemente tened en mente: "Mi práctica fundamental consiste en los tres caminos principales a la iluminación. En particular, tengo que desarrollar la renuncia y no permanecer apegado a ningún objeto de los sentidos o a ninguna idea". Sed felices y disfrutad la vida; no os dejéis obsesionar por nada. Decidid utilizar el resto de vuestra vida para beneficiar a los demás tanto como sea posible. No es necesario someterse a sufrimientos, pese a que deberíais tener la actitud de soportar felizmente cualquier experiencia, siempre y cuando fuese de beneficio para los demás. Respecto a la meditación en la vacuidad, estad pendientes de vuestra vida diaria y observad vuestras increíbles proyecciones. Recordad también que tanto si realizáis powa como si no, al tener compasión en general y observar los tres caminos principales en particular, uno

puede contar con el mejor método para transferir la consciencia. La mejor manera de vivir y de ser feliz es transmitir las mejores sensaciones posibles a los demás. En vez de sentir enfado, tensión, culpabilidad y disgusto, intentad ser felices con vosotros y con los demás.

Muchas gracias.

Colofón: Publicado por primera vez en *Transference of Consciousness at the Time of Death*, transcripción para Wisdom Intermediate (agotado). Se ha vuelto a imprimir con permiso de Wisdom Publications.

N.B. La meditación de powa requiere una iniciación y debe realizarse únicamente con la orientación de un lama cualificado.