

ESTUDIO DEL

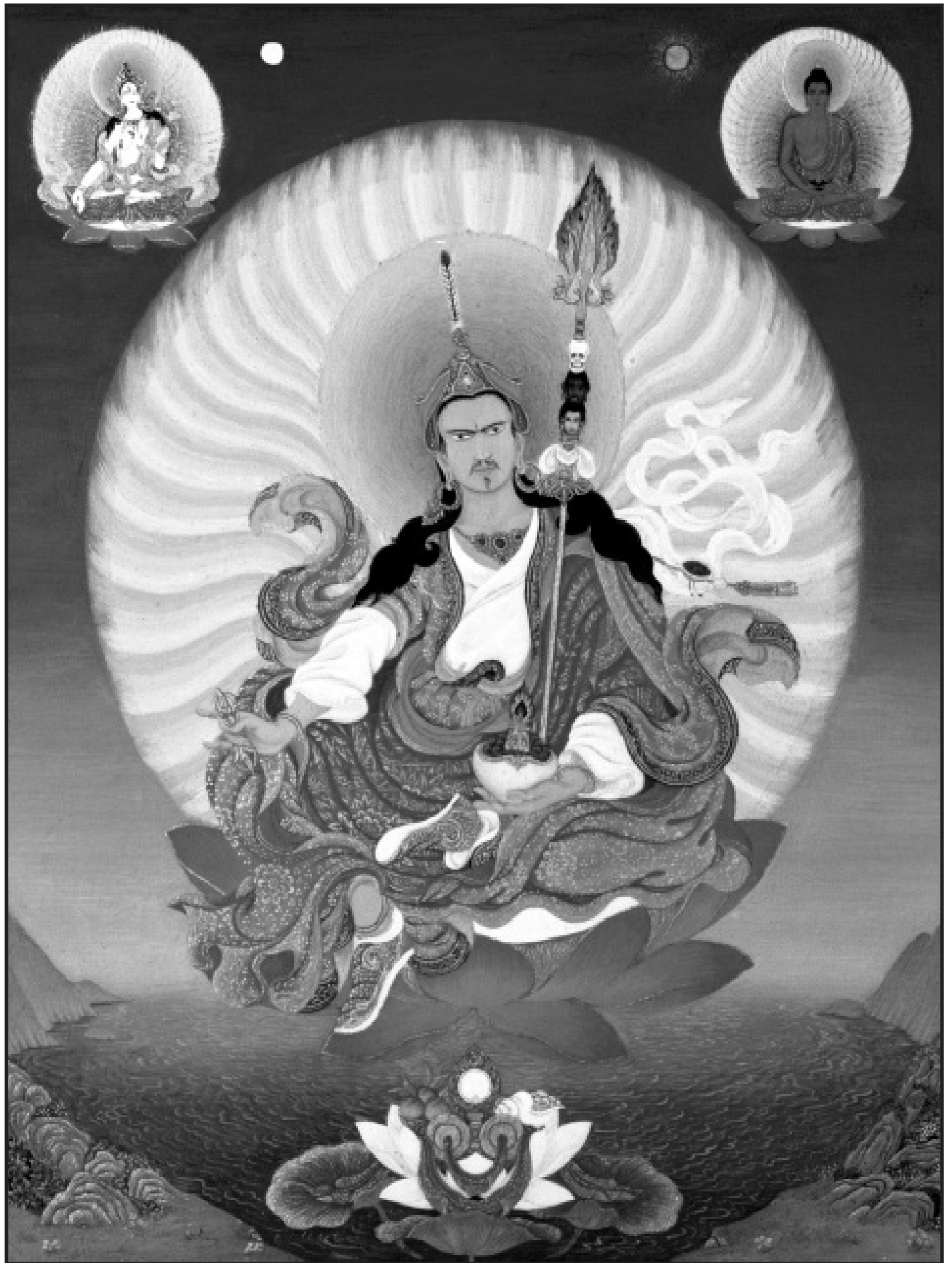
# LIBRO TIBETANO DE LOS MUERTOS



ESTUDIO DEL  
LIBRO TIBETANO  
DE LOS MUERTOS

# INDICE

1.	LIBRO TIBETANO DE LOS MUERTOS.....	3
2.	BARDO DEL MOMENTO DE LA MUERTE.....	7
3.	BARDO DE LA REALIDAD; BARDO DEL RENACIMIENTO.....	9
4.	APENDICE; UNA EXPLICACIÓN DE KARMA Y RENACIMIENTO..	14
5.	APENDICE: LAS MEDITACIONES, POSTURA, COMUNIDAD BUDISTA TRIRATNA.....	20



Padmasambhava

# LIBRO TIBETANO DE LOS MUERTOS

En el Budismo hay una vasta literatura, en diversos idiomas, canónica y no-canónica, con respecto al tema de la muerte. Sin embargo la obra que se destaca por encima de las otras, que es una síntesis de toda la enseñanza budista sobre el tema de la muerte, que no solo sintetiza sino agrega elementos esotéricos únicos de más alto valor, es el Libro Tibetano de los Muertos. Este no es su verdadero título aunque sea un muy buen título y muy expresivo. Su verdadero título es Bardo Thodol.

## **El origen del Bardo Thodol**

Ahora bien, ¿cuál es el origen de esta obra? El autor del Libro Tibetano de los Muertos nos remonta a una de las figuras más importantes de toda la historia del Budismo, una de sus figuras más interesantes y fascinantes. El gran maestro Padmasambhava.

## **Guru Padmasambhava y su legado**

Padmasambhava fue un gran maestro indio del Siglo VIII de la Era Común. Excepcional erudito, extraordinario sabio, importante filósofo, místico, y yogui. Pero sobre todo, según la tradición, un maestro perfecto de todas las ciencias ocultas y todas las tradiciones esotéricas. Muchos eruditos del Budismo creen que fue el maestro más grande en este campo, después del Buda, que jamás haya existido. Además de esto fue él el responsable del establecimiento inicial del Budismo en el Tíbet. Después se le nombro como el fundador de la Escuela Nyingma del Budismo tibetano que es la escuela budista más antigua del Tibet.

## **Predicciones de Padmasabhava**

Por el otro lado la literatura tibetana atribuye un gran número de augurios a Padmasambhava. Una predicción iba así: “Cuando los pájaros de hierro vuelen en el cielo, mis enseñanzas irán al occidente”. Todos sabemos lo que son los pájaros de hierro, son aviones. Este pronóstico definitivamente parece que se cumplió cuando menos en el caso de la obra el Libro Tibetano de los Muertos o el Bardo Thodol.

## **La historia del Libro en Tibet**

Cuando Padmasambhava estableció el Budismo en el Tíbet se percató de que existían muchas enseñanzas sutiles, más profundas y esotéricas para las cuales los tibetanos no tenían preparación en aquel entonces. Consideró: “No es posible darles ahora estas doctrinas; no sabrán apreciarlas, no las entenderán.” Según se dice, escribió estas enseñanzas antiguas de las tradiciones esotéricas y las escondió en cuevas y otros lugares dentro de toda la región de los Himalayas, A lo largo del tiempo estos textos han ido siendo descubiertos.

## **Termas**

Estas enseñanzas que él oculto se conocen técnicamente como termas en tibetano. Terma significa literalmente “lo que se saca”, o en otras palabras un tesoro. En la literatura tibetana existe toda una colección completa de todos estos textos (todos estos supuestamente escritos por Padmasambhava) y posteriormente “sacados” en distintas partes del Tíbet, en diferentes momentos, por diferentes yoguis y maestros, que después los pusieron en circulación. En la actualidad, la edición recopilada de todos estos termas consiste en 64 volúmenes.

Ahora bien, los Nyingmapas, que son la escuela de los seguidores de Padmasambhava en Tibet, consideran al Terma Rinchen, como se le llama a esta colección, como obras canónicas. Esto quiere decir que están revestidas con la misma autoridad que las escrituras antiguas canónicas, y esto tiene el sentido de que representan la palabra del Buda mismo. El Libro Tibetano de los Muertos es uno de estas 64 termas y fue descubierto o “sacado” por un gran maestro que se llamó Rinchen Karmalingpa en el siglo XIII o XIV (aunque las tradiciones son algo ambivalentes con respecto a las fechas).

### **La historia del Libro en Occidente: la primera traducción del LTM al Inglés**

El Libro Tibetano de los Muertos no es el título verdadero de esta obra. El doctor Evans-Wentz, quien fue editor de la primera traducción al inglés del Bardo Thodol Traducción que fue hecha por Kazi Dawa-Samdup, le puso este título. Le dio este título por analogía al Libro Egipcio de los Muertos que se había traducido de los jeroglíficos egipcios algunos años antes por Sir Wallace Budge.

La traducción al inglés fue publicada por primera vez en 1927, hace ya mucho tiempo. Desde entonces ha generado gran interés en occidente. Entre otros atrajo la atención del gran psicólogo Carl Jung, quien en su obra: Comentario psicológico sobre el Libro Tibetano de los Muertos, publicado en la Tercera Edición de la traducción, afirmó:

“Durante años, desde que se publicó por primera vez, el Bardo Thodol ha sido mi compañero constante y a él debo, no solamente muchas ideas estimulantes y descubrimientos, sino también muchas percataciones fundamentales.”

Este es el testimonio de C. G. Jung considerado por muchas personas como uno de los psicólogos más grandes que haya producido occidente.

### **El significado del nombre Bardo Thodol**

Tomando la segunda palabra del nombre “thodol” esta palabra significa literalmente, liberación o emancipación por audición.

La palabra Bardo significa literalmente, entre dos: “bar” es entre; “do” es dos.

Entonces Bardo quiere decir entre dos dicho de forma más coloquial denota en medio. Es por eso que la palabra Bardo normalmente se traduce por “el estado intermedio”, ya que un estado intermedio es un estado entre otros dos estados. (en este sentido bardo corresponde al termino sánscrito antara-bhava; antara representa entre o interno y bhava simplemente estado). Antes de describir los seis tipos de bardos que describe este libro debemos considerar brevemente el principio general que subyace toda la enseñanza del bardo: la condicionalidad universal.

### **La experiencia del Buda**

Cuando el Buda se iluminó pudo experimentar de forma directa las cosas como en verdad son, esta experiencia reveló que todo cuanto existe es parte de un continuo co-producido por condiciones, es decir todo lo que existe se da a partir de condiciones que conjuntamente se producen en un flujo. Este flujo de condiciones está a su vez condicionado y es cambiante e interdependiente con otros procesos condicionados que también son cambiantes e interdependientes.

### **Una imagen:**

En el Budismo se ilustra la experiencia del Buda a través de la imagen de una vasta red hecha de joyas de todo tipo. Esta red se extiende infinitamente a lo largo y ancho del universo. Cada uno de estas joyas de la red puede reflejar a las demás apareciendo como si cada una tuviera en sí misma a las demás. La imagen ilustra así a la existencia condicionada como una infinita y vasta red de pequeñas condiciones que en sí mismas contienen, o están hechas interdependientemente de otras pequeñas condiciones.

### **Dos formas en que opera la condicionalidad universal**

Hay dos tipos de condicionalidad, el tipo cíclico y el de tipo espiral. La condicionalidad cíclica es cuando se da una acción y una reacción entre pares de opuestos o entre aquellos factores que son opuestos. Y el de tipo espiral es donde hay una acción y reacción entre factores no opuestos, sino que aumentan progresivamente: el factor siguiente aumenta el efecto del factor precedente, en vez de reaccionar a su opuesto al partir del factor precedente\*

---

\*El primer tipo de condicionalidad, el cíclico, la acción entre opuestos está ilustrado por la Rueda de la Vida Tibetana. El tipo espiral de condicionalidad está ilustrado por las etapas del camino, en términos de los doce eslabones positivos o Nidanas o de los doce bodhyangas (miembros o eslabones de la Iluminación)

Nos interesa el primero de los dos tipos de condicionalidad. Tenemos varios tipos de este proceso, por ejemplo, un proceso tan natural como la respiración en la que se inhala y se exhala, es una acción y otra reacción entre opuestos. De la misma manera, existe una reacción entre el hambre y saciedad, entre dormir y despertar; hay una constante alternación entre dos factores que aunque complementarios son opuestos.

El Budismo diría que entre la vida y la muerte, sobre todo entre el nacimiento y el renacimiento existe también un ejemplo del tipo cíclico de condicionalidad entre factores opuestos. Ahora, con respecto a la vida humana individual, este proceso de condicionalidad cíclica está expuesto en detalle en los doce eslabones o Nidanas que se ilustra en la rueda de la vida, desde la ignorancia hasta la vejez y la muerte.

### **Coyunturas o Bardos en la condicionalidad**

También tenemos tres coyunturas; en otras palabras, tres puntos en que un proceso se convierte en otro o está seguido por el otro. Primero existe un punto en el cual el proceso de causa de la vida pasada se convierte en el proceso del efecto de la vida presente. Esto es el momento del nacimiento, o para decirlo con toda precisión, el momento de la concepción. En segundo lugar, el punto donde el proceso de efecto de la vida presente se cambia al proceso de causa de la vida presente. Es decir en nuestra vida no solo respondemos a lo que ya fue sino creamos efectos de la manera en que respondemos. En tercer lugar, el punto en el que el proceso de causa de la vida presente se convierte en el proceso de efecto de la vida futura. Este es el momento de la muerte y el renacimiento.

Se ha dado un rápido esbozo de todo esto porque lo que nos interesa es el principio subyacente de que existe un proceso cíclico, un movimiento de acción y reacción entre opuestos, como la oscilación de un péndulo.

### **Bardos en la condicionalidad; lo que el Bardo representa**

El principio subyacente de esta enseñanza es que dentro de toda condicionalidad existe un punto donde el proceso de efecto cesa y el proceso de causa aún no ha empezado. En otras palabras, por un instante, por una fracción de segundo, por así decirlo, el péndulo se detiene, descansa, no hay ninguna acción ni reacción, se inserta aquí un punto tan fino como el filo de la navaja. Es en este punto donde podemos escaparnos, donde un proceso se ha terminado y el otro aún no empieza. Justo en este punto podemos romper el ciclo y buscar nuestro camino hacia arriba a través del espiral para llegar a otra dimensión, y esto en principio es en esencia el estado intermedio, el antara-bhava, o el bardo.

En otras palabras, podemos decir que el bardo representa el punto de transmisión dentro del proceso cíclico, entre las fases activas y reactivas donde por un instante estamos libres del proceso cíclico. Y si uno lo considera desde este punto de vista, la visa espiritual consiste en estar a la mira, por así decirlo, de tales momentos y aprovecharlos.

### **Los seis bardos**

- El bardo de la vida
- El bardo del sueño
- El bardo de la meditación
- El bardo del momento de la muerte
- El bardo de la realidad
- El bardo del renacimiento

### **El Bardo de la Vida**

La vida en sí, de acuerdo con esta enseñanza, es un estado intermedio entre el nacimiento y la muerte. Es en el transcurso de esta vida donde podemos decidir, escoger y determinar si continuamos dando vueltas en la Rueda de la Vida o si avanzamos por el espiral hacia arriba. Ser reactivos o ser creativos. Por tanto, en todas las escuelas del Budismo se da mayor importancia a la vida humana; la vida humana representa para el Budismo una gran oportunidad una oportunidad maravillosa, porque es en ésta donde tenemos la posibilidad de alcanzar el estado de centralidad última, transcendental que llamamos Budeidad. Entonces este bardo, esta etapa intermedia de la vida, de la existencia humana que es tan rara y tan valiosa, de acuerdo con el Budismo, no debe desperdiciarse.

### **El Bardo del Sueño**

El estado del sueño es intermedio entre el estado de vigilia y el del sueño profundo. En el estado de sueño es posible entrar en contacto con niveles más profundos de la realidad donde ésta se representa en el sueño a



través de imágenes arquetípicas. Aquí, por supuesto, no nos interesan los sueños ordinarios. Las imágenes que se presentan en estos sueños arquetípicos que son los que nos interesan difieren de los sueños ordinarios en que los sueños arquetípicos se manifiestan en colores brillantes, de todo tipo de colores y matices parecidos a las joyas o al arco iris, es por eso que son memorables. Para la gente que los experimenta tienen estos sueños un significado inmenso. A menudo cuando las personas han tenido uno de estos sueños arquetípicos o, por así decirlo, experiencias, cuando se despiertan sienten que ha ocurrido algo profundo, algo importante; sienten que han cambiado, por tanto, los sueños no se olvidan fácilmente. La psicología de Jung dice que los sueños de este tipo juegan un papel muy importante en lo que se llama el proceso de Individualismo.

En el Budismo existen varios tipos de yogas, ejercicios espirituales, métodos de meditación que están diseñados para mantener la práctica espiritual en los sueños. Para algunas personas resulta más fácil y rápido progresar en el estado del sueño que en el de la vigilia. Por otro lado es también posible recibir enseñanzas en el estado de sueño arquetípico las cuales uno nunca olvida, y también recibir Iniciaciones de diversos tipos. De acuerdo con la Tradición, algunas personas incluso han logrado la Iluminación en el estado del sueño. No debemos pensar que solamente se puede alcanzar la Iluminación en el estado de vigilia; eso es sólo nuestro prejuicio que convierte el estado de vigilia en la base universalmente válida. No sólo se puede alcanzar la Iluminación a partir del estado de sueño arquetípico. La mayoría de los yogas en el estado del sueño involucran la prolongación de la atención dentro del sueño, tú eres él que sueña. Uno tiene plena conciencia, por así decirlo, de la realidad de estos sueños y experiencias, sin que uno pierda la atención. Existen diversos métodos psicofísicos para inducir la atención en el estado del sueño, de tal forma que uno puede inclusive controlar sus sueños y tener el tipo de sueños que uno quiere.

### **El Bardo de la Meditación o el Bardo Dhyana**

A lo mejor te sorprende encontrar que la meditación se incluye aquí. ¿En qué sentido es la meditación un estado intermedio? Es, por supuesto, el estado intermedio entre dos estados de lo que podríamos llamar la conciencia "normal". Pero para ser más exacto, la meditación, desde cierto punto de vista, es un estado intermedio entre dos pensamientos ¿Ahora qué significa eso?

Estamos dominados por una sucesión constante, un flujo ininterrumpido, un torrente de pensamientos. Normalmente no tenemos conciencia o no nos damos cuenta de eso. Nos damos cuenta o empezamos a darnos cuenta en el momento de la meditación. Todos aquellos que hayan practicado la meditación saben que en cuanto te sientas, en cuanto cierras tus ojos, te haces consciente de este gran torrente de pensamientos que pasan precipitadamente y que tienes que luchar contra eso. Los observas, estás consciente de ello, y poco a poco encuentras que el torrente pasa más despacio; no parece moverse tan rápido; no parece tan apresurado; todo va más lento. Encuentras que llega una etapa donde uno puede ver que todo el proceso se vuelve más espaciado. Empiezas a tener conciencia de cada pensamiento independiente, no solo miles de pensamientos a la vez, sino uno por uno. Y conforme todo va más lento y conforme los pensamientos empiezan a llegar solos, finalmente, uno empieza a experimentar los intervalos entre los pensamientos. Aquí está un pensamiento, te das cuenta de que está llegando; te das cuenta de que se queda; te das cuenta de que se va; entonces no hay ningún pensamiento; hay un espacio, una brecha; ningún pensamiento. Entonces con la práctica desarrollas que los intervalos se hagan más largos. Por tanto un pensamiento llega y se va, y transcurre el tiempo para que llegue otro pensamiento. Hay un intervalo sin pensamientos. Por lo menos durante un rato, unos cuantos minutos o puede ser cinco minutos o finalmente hasta media hora, experimentas un estado de no-pensamiento. Entonces, podemos decir que no existe una meditación verdadera sin esta experiencia. Es solamente en este estado de no-pensamiento, en este estado vacío, por así decirlo, entre pensamientos, que uno puede entrar en contacto con la Realidad.

Ahora llegamos a los tres últimos bardos, el Bardo del Momento de la Muerte, el Bardo de la Realidad y el Bardo del Renacimiento. Es acerca de estos tres bardos que el Libro Tibetano de la Muerte se trata principalmente. Y en un sentido todos forman parte de un solo bardo, en el sentido de que todos son estados intermedios entre la muerte y el renacimiento o re-concepción.

### **Para mirar videos de este tema:**

La Muerte en el Budismo: <http://youtu.be/fG3zEAelpqA>

Libro Tibetano de los Muertos, su historia, su autor y significados de su nombre: <http://youtu.be/22An4F6Ti7U>

Bardos de la vida, el sueño y la meditación: <http://youtu.be/2WB3hHtByos>



# BARDO DEL MOMENTO DE LA MUERTE

## **El Bardo del momento de la muerte o Bardo Chikhai.**

En el libro tibetano de los muertos se instruye como dirigir a la persona que ha fallecido acerca de tres Bardos principales de la muerte: el Bardo del momento de la muerte, el Bardo de la Realidad y el Bardo del renacimiento.

## **Lo que sucede en el momento de la muerte**

En el momento de morir la conciencia se retira de los sentidos; uno ya no oye nada; el sonido se deja de oír poco a poco y uno ya no ve nada, todo se vuelve borroso. Finalmente lo borroso incluso desaparece. Ninguna sensación táctil, ninguna sensación olfatoria, ningún sabor se percibe; la conciencia se retira de los cinco sentidos, del cuerpo físico. Finalmente la misma respiración se detiene. Uno inhala su última larga respiración y luego con un suspiro exhala (el famoso estertor); entonces hay un largo silencio y ya no se vuelve a inhalar. Para aquellos presentes parece como si la persona estuviera inconsciente. En este punto la conciencia se disocia completamente de todas las cosas mundanas. Desasociado de los sentidos, de la mente inferior se deslinda de todas las cosas que le interesaban. De sus pasiones y apegos, sus gustos y disgustos. En ese momento, de acuerdo con el Libro Tibetano de los Muertos, ocurre una experiencia.

## **La luz de la Realidad**

En ese momento uno de forma repentina experimenta por lo menos durante un instante, como si fuera un relámpago, la Realidad misma. Durante un instante cegador, esta Luz surge y luego desaparece- aparece lo que los budistas denominan el Dharmakaya. (lo que el texto denomina la Clara Luz de la Realidad o del Dharmadatu) Esta experiencia para la mayoría de las personas dura solamente un instante. En el caso de otras personas dura más tiempo esta experiencia. Sobre todo en el caso de aquellos que practican la meditación.

## **La experiencia de la realidad es aterradora**

La gran mayoría, cuando se experimenta la Realidad de esta manera, en el momento de la muerte, resulta una experiencia aterradora. La mayoría de las personas sienten un miedo intenso cuando vislumbran esta revelación y retroceden. Se retiran ante ella. Es como si lo último que se quiere es a la Realidad. No podemos confrontar la Realidad. Es como dijo T.S. Eliot, "La humanidad no es capaz de aguantar mucha Realidad". Del mismo modo Aldous Huxley sugirió "todo nuestro organismo psicofísico está diseñado para protegernos y defendernos del impacto de la embestida de la Realidad. Parecemos estar hechos para tamizar la Realidad de tal manera que solo gota a gota se recibe. Para así poderla asimilar"

## **Para aquellos que no se alejan de la realidad esta la Iluminación**

De acuerdo con el Libro Tibetano de los Muertos, para aquellos que no se retroceden este momento o esta experiencia representa una gran oportunidad. Si uno no se retrocede, si uno no tiene miedo, si uno acepta, entonces de acuerdo con esta enseñanza, en ese momento uno puede unirse con la Realidad.

Pero para poder hacerlo en esta fracción de un segundo o lo que dure la experiencia uno debe reconocer a esa Realidad, a esa Luz, no como algo que proviene de afuera, ni como algo terrible, no como algo que irrumpe, uno debe reconocer la Clara Luz como algo propio. Como el resplandor de nuestra propia Mente Verdadera en su nivel más profundo y sublime.

De acuerdo a esta obra si uno ha reconocido la Clara Luz de la Realidad en el transcurso de su vida terrenal, quizá a través de la meditación, o en alguna experiencia mística espontánea, la unión con esta, en el momento de la muerte es más fácil. Es como si se reconociera algo que ha experimentado antes. Sin embargo todavía es difícil en este momento reconocerla porque la muerte es una experiencia, que hasta donde recordamos, no nos había sucedido.

### **Ayuda espiritual en el momento de la muerte**

Por lo que es necesario un poco de ayuda externa -un recordatorio por lo menos. Entonces, por lo tanto se proscribire que un maestro espiritual, o hermano en la fe, deberá recordárnoslo en ese momento. Deberá estar sentado a nuestro lado en el momento de la muerte recordándonoslo, susurrando tranquilamente en el oído "que lo que ves ahora, lo que estás experimentando ahora, esto es la Realidad, es la Clara Luz de la Realidad, tu propia mente: No tengas miedo, no te aterrorices; permite que aquella te jale hacia adentro, te absorba." Es por eso el título completo de la obra es la "Liberación al Oír en el Estado Intermedio". Uno oye el consejo, el recordatorio del lama o hermano espiritual, y uno se tranquiliza y piensa, "De veras, no hay de que temer, esta experiencia de esta luz es la Clara Luz de mi propia mente; que me una con aquella."

Si uno logra unirse, uno se Libera y todo está bien. Uno ha logrado la Realidad, se ha emancipado del nacimiento y la muerte y el renacimiento. Pero si uno no reconoce en esta etapa, si uno no es capaz de captar la experiencia, uno experimenta la Realidad una segunda vez, hay una segunda experiencia, pero esta vez, un poco menos clara.

### **La segunda experiencia de la Luz en el primer bardo del momento de la muerte**

Eso es lo que se conoce como la Clara Luz Secundaria. De acuerdo con el Libro Tibetano de los Muertos, esa luz surge media hora después de que la respiración haya cesado. También se puede alcanzar la Liberación en esta etapa. Pero de nuevo, un maestro o hermano en la fe debe recordarle de sus prácticas espirituales durante su vida, diciendo "No te olvides," -puesto que estás hablando con el cadáver- "No olvides tus meditaciones, lo que estás experimentando ahora es lo mismo. Lo que estás experimentando ahora es lo que experimentaste en esas prácticas. No tengas miedo, permite que te lleve, unete a la luz."

Es en algunos casos, la Liberación ocurre en esta etapa. Sin embargo en muchos otros casos no pasa así. Aquellos que no alcanzan la Liberación al ver la Clara Luz de la Realidad Primaria o la Clara Luz de la Realidad Secundaria, entran en un estado de desvanecimiento profundo, un coma, un estado sin consciencia que dura entre tres o cuatro días. Pasando al siguiente estado del bardo, el bardo de la Realidad o el bardo Chonyid.

### **Para mirar videos de este tema**

Bardo del momento de la muerte: [http://youtu.be/0DxFH9Rq\\_KQ](http://youtu.be/0DxFH9Rq_KQ)

Sentido común budista para asistir a las personas muriendo: <http://youtu.be/BD96D20cbSE>

# BARDO DE LA REALIDAD; BARDO DEL RENACIMIENTO



## El Bardo de la Realidad o el Bardo Chonyid

### El cuerpo sutil y la travesía

Cuando surge el bardo de la Realidad el difunto se despierta en un cuerpo sutil, no en un cuerpo físico material sino en un cuerpo sutil de mente. Nos dicen que él o ella pueden ver su propio cadáver, puede oír el llanto de sus parientes. En esta etapa el difunto no sabe que ha fallecido. Es necesario que el lama, que todavía está sentado al lado del cadáver, le explique eso "Ahora estás muerto. Abandonaste tu cuerpo físico, abandonaste esta vida, abandonaste tus parientes, abandonaste tu casa -no tengas apego; olvídate de todo; no puedes regresar. Abandonaste todas estas personas, todas las cosas para siempre, entonces deja todo atrás. Piensa mejor en lo que va a suceder, lo que va a ocurrir." El lama o hermano en la fe deberá asegurar al difunto que aún puede alcanzar la Liberación.

### Visiones y experiencias arquetípicas

El difunto ahora experimenta toda una serie de visiones, experiencias arquetípicas como en un sueño. En términos específicos del LTM y budistas tibetanos, él ve 110 Deidades Apacibles e Iracundas, es decir, diversos Budas y Bodhisattvas. Estas figuras o estos símbolos psico-espirituales. "Psico" porque se experimentan mental y psíquicamente. Y "espirituales" porque su significado va más allá de la mente consciente ordinaria, o inclusive el inconsciente personal.

### Manifestaciones de la realidad

La realidad, la Budeidad tiene cinco aspectos en los que se divide a la experiencia. Estos cinco aspectos se conocen como las cinco Sabidurías -un grupo muy conocido dentro del Budismo tardío- las cinco Sabidurías son personificadas por los Cinco Budas, de cinco colores, blanco, azul, amarillo, rojo, etcétera. Los Budas con su consortes y los Bodhisattvas comprenden lo que se llama un mándala, un círculo de formas simbólicas muy usado en el Budismo Indio-tantrico.

Podríamos decir que estas figuras arquetípicas, de las que ahora tiene visiones el difunto, representan grados descendientes de la Realidad en su experiencia. Las visiones duran catorce días, son muy ricas llenas de color y muy complejas. Aquí mencionaremos lo que se conocen como las Deidades Apacibles. Estas aparecen, de acuerdo al LTM, una por una, con sus séquitos, en el transcurso de los primeros siete días después de la muerte.

### **El primer día se presenta Vairochana el Iluminador**

Nos dicen que el primer día el difunto experimenta a que los cielos, la totalidad del espacio en todas las direcciones tiene un color azul profundo, rico y brillante. El difunto tiene esta experiencia de nada sino de una luminosidad azul, muy profunda, un azul brillante, increíble por todas partes, por todos lados. Como una tremenda profundidad de espacio todo azul. Hacia abajo, norte, sur, este y oeste, todo Y desde la región central de lo azul aparece la figura del Buda blanco, Vairochana, el Iluminador. Él es de Un blanco brillante, deslumbrante, como la nieve cuando brilla el sol. Está sentado en un trono apoyado por leones, sosteniendo una rueda dorada, el Dharmachakra dorado o Rueda de la Ley, abrazado por su consorte y simbolizando lo que se conoce en el Budismo como la Sabiduría del Dharmadhatu, la Sabiduría de la Realidad Última.

### **La luz de Vairochana**

Así mismo desde el corazón de Vairochana, el Buda blanco, brota una luz azul brillante y absolutamente deslumbrante. En ese momento, el lama, aún sentado al lado del cadáver, advierte al difunto que no tenga miedo. Diciéndole, “Esta es la luz de la Sabiduría del Dharmadhatu, la Sabiduría de la Realidad Última. Entonces, no tengas miedo -esta Realidad es finalmente innata en tu propia mente”.

### **La luz de los mundos de los devas o dioses**

A la vez llega desde el mundo de los dioses una luz blanca opaca la cual golpea al difunto (El mundo de los devas, o mundo de los dioses es una de las seis esferas de existencia sintiente representada en la Rueda de la Vida y una de las formas sintientes de acuerdo con la cosmología budista. Ver artículo de rueda de la vida).

En esta etapa uno puede seguir la brillante luz azul para regresar al corazón de Vairochana y de esta manera alcanzar la Libertad, o uno puede seguir la luz blanca opaca y renacer en el mundo de los dioses. El lama, aún sentado al lado del cadáver, sigue hablándole al difunto y le insta a que escoja la primera opción.

“Sigue la luz azul hasta entrar en el corazón de Vairochana.” De esta manera transcurre el primer día.

### **El segundo día se presenta Akshobya**

El segundo día, brilla una luz blanca. Alrededor existe un resplandor de un blanco claro, increíblemente brillante. Desde el oriente aparece un Buda azul oscuro y profundo, Akshobya, el Imperturbable, sentado en un trono apoyado por elefantes, abrazado por su consorte y asistido por Bodhisattvas

### **La luz de Akshobya**

Desde el corazón de Akshobya, el Buda de azul oscuro, brota una luz blanca, pura y brillante. Esta es la Sabiduría como un Espejo. Pero a la vez desde las esferas inferiores, las esferas del sufrimiento, los infiernos resplandece y golpea el difunto una luz opaca color humo. De nuevo, debe escoger entre la luz blanca y la luz opaca color humo: o se Libera en la esfera de Akshobya o renace en un estado de sufrimiento. De esta manera transcurre el segundo día.

### **El tercer día se presenta Ratnasambhava**

Aparece el Buda amarillo Ratnasambhava y una brillante luz amarilla resplandece de su corazón, esto es el amarillo de la Sabiduría de la Igualdad. A la vez desde el mundo humano, brilla una luz opaca color amarillo azulado. Y de nuevo, el difunto debe escoger -lo mismo se repite en diferentes aspectos y niveles y dimensiones- siempre esta la cuestión de escoger. De esta manera transcurre el tercer día.

### **El cuarto día se presenta Amitabha**

El cuarto día, surge un Buda de un rojo profundo y brillante. Es Amitabha, o el Buda de la Luz Infinita. Y de su corazón se emite una luz de un rojo brillante, color rubí, la luz de la Sabiduría que Todo Distingue. Desde el pretaloka, el mundo de los fantasmas, se emite una luz roja opaca que golpea al difunto. Entonces, de nuevo debe escoger entre la luz roja brillante y la luz roja opaca. De esta manera transcurre el cuarto día.

### **El quinto día se presenta Amoghasiddhi**

Un Buda verde, Amoghasiddhi aparece, y de su corazón brota una luz verde brillante, la luz de la Sabiduría que Todo Desempeña. Mientras desde el asuraloka, el mundo de los Titanes, el mundo de la envidia, se emite una luz verde opaca que golpea al difunto. Y de nuevo tiene que escoger entre dos luces; la luz verde brillante y la opaca. De esta manera transcurre el quinto día.



## **El sexto día se presentan todos los Budas y sus consortes**

El sexto día, aparecen simultáneamente los cinco Budas con sus consortes y sus familias. Resplandecen las cinco sabidurías con sus resplandores de diferentes colores. Desde los cinco mundos de la existencia condicionada también brillan sus rayos de cinco colores. Todavía existe una oportunidad de la Liberación, todavía hay la posibilidad de escoger, si -y esta es la gran condición suprema- uno reconoce que todas estas formas, todas estas figuras, todos estos arquetipos, que son, en su última esencia, fenómenos de la propia Mente Verdadera. Si uno reconoce estas figuras, luces, colores, sonidos, símbolos, como fenómenos de la propia Mente, entonces uno se puede Liberar. De esta manera transcurre el sexto día.

## **El séptimo día aparece lo que se conocen como las Deidades Poseedoras de Conocimiento**

Y desde este día hasta el decimocuarto día aparecen ahora, lo que se llaman, las Deidades Iracundas. La aparición de las Deidades Poseedoras de Conocimiento y las Deidades Iracundas indica mayor enajenación de la Realidad por parte del difunto. Su mente rebota hacia su nivel natural, como una pelota que rebota hacia abajo por la escalera. No es capaz de sostenerse a los niveles más altos de realidad. Un dato importante es que todas las Deidades Iracundas son apariencias reflexivas de las Deidades Apacibles. Pero conforme uno se aleja de la Realidad, la Realidad asume un aspecto iracundo que corresponde al grado de enajenación que uno tiene de la Realidad. Entonces es cada vez más difícil, a esos niveles, reconocer estas formas iracundas y aterradoras como fenómenos de nuestra propia mente. Uno se queda demasiado abrumado, demasiado aterrado para poderlo hacer. Finalmente, hacia el cabo de estos días, existe un tipo de remolino de formas semi-animales, monstruosas y terribles. Aquí, prácticamente se pierde el contacto con la Realidad. Pero inclusive en este punto, si todavía oye el difunto la voz del lama y recuerda, reconoce que todas esas cosas, todas esas visiones son simplemente fenómenos de su propia Mente Verdadera, entonces, inclusive en ese punto, uno puede ser Liberado. Pero si no, si uno ni siquiera es capaz de sostener ese nivel, entonces sigue el próximo bardo, el sexto bardo, que es el bardo del renacimiento, el Bardo Sidpa.

## **El Bardo del Renacimiento, el Bardo Sidpa**

Existe mucho material acerca de este bardo en el Libro Tibetano de los Muertos. El difunto se encuentra aún en su cuerpo sutil y todavía tiene un sentido de sus pasados parientes. Se encuentra en un estado gris, crepuscular, como si estuviera bajo el agua, y tiene diversas experiencias placenteras, dolorosas o neutrales, de acuerdo con su karma anterior. Por ejemplo, aquellos que han sido muy violentos, muy crueles en el transcurso de su vida anterior podrán experimentar en consecuencia voces amenazadoras que gritan: “¡Mata, quema, asesina, desgarrar y corta!” o poco después pueden que sientan como si estuvieran huyendo perseguidos ante terribles vientos, o puede que sientan que estuvieran cayendo, desplomándose por terribles precipicios.

## **Aun así hay posibilidad**

Pero aún existen dos posibilidades para escapar de el eminente renacimiento. Sin embargo de las personas no son capaces de disponer de estas formas, y la gran parte finalmente renacen. Van errando, por así decirlo, en el estado gris, crepuscular, perseguidos por todo tipo de visiones y experiencias aterradoras: vientos, llamas, y están buscando alguna clase de refugio, algún lugar dónde esconderse. Finalmente ven a lo lejos sus futuros padres en el momento del coito. El texto dice que si el difunto está a punto de renacer como varón, al ver a sus futuros padres en el acto sexual, siente celos intensos hacia su padre. Pero si el difunto va a renacer como mujer, siente en ese momento celos intensos hacia su madre (esto, obviamente, es de gran interés para los Freudianos, hay un vínculo definitivo aquí). Entonces posteriormente la entidad difunta intenta acercarse más, intenta meterse entre sus padres mientras están haciendo el amor, en ese instante ocurre la concepción y el continuo de conciencia pierde conciencia, se desvanece y por supuesto se encuentra desarrollándose en su forma inicial como un cuerpo para su regreso a este mundo.

## **Muerte y la meditación**

Un aspecto importante es la correspondencia muy definida, estrecha y clara entre el estado intermedio de la meditación y los estados intermedios durante y después de la muerte. La meditación es un tipo de muerte, la muerte es una especie de meditación. En ambos estados intermedios, la Liberación es posible. Y los textos nos dicen que cuanto más nos acerquemos a la Realidad en la meditación durante la vida, cuanto más claramente la veamos, más oportunidades tendremos de experimentar la Realidad y alcanzar la Liberación después de la muerte. El Brado Thodol no es solamente un libro sobre los muertos. es también un libro acerca de la vida. La llave de la muerte es la llave de la vida. Finalmente, debemos de trascender ambas. El núcleo central del Libro Tibetano de los Muertos son los Versos Raíces de los Seis Bardos. A la luz de lo que se ha dicho, es posible que su significado quede más claro.

# Los versos principales de los seis Bardos

## Vida

Ahora que el bardo del nacimiento despunta sobre mí,  
abandonaré la pereza, para la cual no hay tiempo en la vida,  
entraré sin distraerme por el camino del estudio,  
la reflexión y la meditación  
haciendo proyecciones, y atenderé al camino, y habré de realizar el  
los tres tipos de cuerpo; ahora que he alcanzado la preciosa vida humana en este cuerpo,  
no hay tiempo en el sendero para disipar mi valiosa mente.

## Sueño

Cuando el bardo de los sueños despunte sobre mí,  
abandonaré el sueño, semejante a una muerte, de ignorancia y desidia,  
y haré que cobren sin distracción mis pensamientos su natural y lucido estado:  
dominando a los sueños, transformándolos en luminosidad,  
no dormiré como los animales, sino unificaré completamente el dormir y la práctica.

## Meditación

Cuando el bardo de la meditación (samâdhi) despunte sobre mí,  
abandonaré la multiplicidad de distracciones y confusiones,  
y reposaré en el estado amplio exento de perturbación y aferramiento:  
firme en las prácticas de la contemplación y la visualización,  
en este espacio de meditación concentrada, libre de actividad,  
no caeré ya en el poder de emociones confusas.

## Primer bardo de la muerte

Ahora que el bardo del momento previo a la muerte despunta sobre mí,  
abandonaré todo aferramiento, ansiedad y apego,  
entrando sin distracción en la clara luminosidad del Dharma,  
y efectuaré la eyección de mi conciencia al espacio de la mente ingenerada;  
Conforme dejo este cuerpo compuesto de carne (hueso) y sangre  
reconoceré que es solo ilusión transitoria.

## Segundo Bardo de la muerte

Ahora que el bardo de la realidad-Dhármatâ despunta sobre mí,  
abandonaré todo temor y terror,  
lo que aparezca lo reconoceré como mi propia representación  
me doy cuenta que es [solo] una visión del bardo;  
ahora que he alcanzado este momento decisivo,  
no temeré a las apacibles o coléricas apariciones de mi propia mente.

## Invocación a los protectores del mandala contra los venenos de Samsara

### Primer día

Cuando por intensa ignorancia en el samsâra yerro,  
que en el resplandeciente camino de luz de la sabiduría del dharmadhâtu  
el Bienaventurado Buda Vairóchana camine ante mí,  
tras de mí su consorte, la Reina del Espacio del Vajra;  
me ayuden a cruzar el sendero peligroso del bardo  
y me lleven al estado de Buda perfecto.

### Segundo día

Cuando por intenso sufrimiento en el samsâra yerro,  
que en el resplandeciente camino de luz de la sabiduría espectacular  
el Bienaventurado Buda Akshobhia\* camine ante mí,  
tras de mí su consorte Buddha-Lóchamâ;  
me ayuden a cruzar el sendero peligroso del bardo  
y me lleven al estado de Buda perfecto.



### **Tercer día**

Cuando por intenso orgullo en el samsâra yerro,  
que en el resplandeciente camino de luz de la sabiduría de ecuanimidad  
el Bienaventurado Ratnasâmbhava camine ante mí,  
tras de mí su consorte Mâmakî;  
me ayuden a cruzar el sendero peligroso del bardo  
y me lleven al estado del Buda perfecto.

### **Cuarto día**

Cuando por intensa avides en el samsâra yerro,  
que en el resplandeciente camino de luz de la sabiduría de discriminación  
el Bienaventurado Amitâbha camine ante mí,  
tras de mí su consorte Pândaravâsinî;  
me ayuden a cruzar el sendero peligroso del bardo  
y me lleven al estado del Buda perfecto.

### **Quinto día**

Cuando por intensa envidia en el samsâra yerro,  
que en el resplandeciente camino de luz de la sabiduría que cumple la acción  
el Bienaventurado Amoghasiddhi camine ante mí,  
tras de mí su consorte Sâmaya-Târâ;  
me ayuden a cruzar el sendero peligroso del bardo  
y me lleven al estado del Buda perfecto.

### **Sexto día**

WCuando por las fuertes tendencias inconscientes en el samsâra yerro,  
que en el resplandeciente camino de luz de la sabiduría innata  
los guerreros Vidyâdhara caminen ante mí,  
tras de mí sus consortes la hueste de las dâkinî;  
entraré sin distracción en la clara percatación de la enseñanza,  
y efectuaré la eyección de mi conciencia al espacio de la mente ingenerada;  
al dejar este cuerpo compuesto de carne, [hueso] y sangre,  
conoceré que es solo ilusión transitoria.

### **Bardo del renacimiento**

Ahora que el bardo del devenir despunta sobre mí,  
enfocare mi mente en concentración,  
y he de esforzarme en prolongar los resultados del buen karma,  
cerrar la entrada de la matriz y pensar en resistir;  
este es el momento en que se requiere perseverancia y pensamiento puro,  
abandonar los celos y meditar sobre los maestros del Dharma.

### **Exhortación final**

Con la mente remota, sin pensar en lo inminente de la muerte,  
entregado a estas actividades sin sentido,  
volver ahora con las manos vacías sería completa confusión;  
es necesario reconocer al santo Dharma;  
¿por qué entonces no practicarlo aquí y ahora?  
De labios de los Budas vienen estas palabras:

“Si no guardas en tu corazón las enseñanzas de tus maestros (Dharma),  
¿no haces de ti mismo tu propio embaucador?”

## APENDICE:

# UNA EXPLICACION DEL KARMA Y RENACIEMIENTO



### **Karma**

Los actos tienen consecuencias. La doctrina budista fundamental es la de la coproducción condicionada. Todo surge en dependencia de ciertas condiciones y nada tiene una esencia fija y básica; tampoco nosotros. Lo que somos ahora es el resultado de las condiciones de nuestro pasado. Lo que seremos en el futuro estará determinado por las condiciones del presente y uno de los factores determinantes principales de lo que seremos en el futuro es nuestro comportamiento actual.

Nuestros actos determinan lo que somos. Esta premisa hace posible una vida espiritual y el Buda así lo entendió. Al empezar a cambiar nuestro comportamiento también comenzamos a hacernos diferentes. Ésta es la raíz de toda creatividad. No estamos predestinados a repetir las pautas de comportamiento del pasado, volviendo a ser la misma persona una y otra vez, sino que podemos convertirnos en una nueva persona. Cada instante de la vida presenta una serie infinita de posibilidades.

### **La ley del karma**

La forma en que configuramos nuestra personalidad, es decir, lo que somos, está determinado por la clase de karma que tenemos, o sea, por los actos de voluntad. Se suele pensar erróneamente que el karma es una forma de retribución universal divina. Sin embargo, muy al contrario, la ley del karma sólo sugiere que las acciones volitivas acarrearán consecuencias inevitables. Se trata, sencillamente, de una extensión de la doctrina fundamental de la coproducción condicionada.

### **Cinco clases de condicionalidad**

Según el Attahasalini sutta, uno de los primeros tratados, existen cinco clases distintas de condicionalidad o niyamas, cuyo estudio arrojará algo de luz al concepto budista de karma.

La primera clase y la más importante es la condicionalidad “física inorgánica”, que comprende todas las leyes que determinan la manera en que funciona la materia a nivel inorgánico, es decir, todas las leyes de la física y la química.

El siguiente nivel, un tanto superior, es el “físico orgánico”, que abarca todas las leyes de las ciencias biológicas.

Luego tenemos el nivel “instintual-psicológico”, Citta Niyama en el que se sitúan todas las leyes que rigen el funcionamiento involuntario e instintivo de la mente. Por ejemplo, el hecho de retirar la mano al tocar un hierro candente constituye una muestra del funcionamiento de esta clase de condicionalidad.

Después está el nivel “kármico”, Kamma Niyama que engloba todas las leyes que gobiernan la forma en que la actividad volitiva afecta a la conciencia.

Finalmente encontramos el nivel “dhármico”, Dhamma Niyama, que describe lo que podríamos denominar también como condicionalidad “trascendental”, una clase que experimentan los miembros de la arya sangha. Como este nivel de condicionalidad sólo nos afecta en la medida en que nos relacionamos con esos seres ilustres e, incluso, en ese caso no podríamos percibirlo, lo dejaremos fuera de consideración.

### **El énfasis occidental y el oriental**

Tenemos nociones de los tres primeros niveles de condicionalidad (la física inorgánica, la física orgánica y la psicológica) desde la época escolar, cuando realizábamos prácticas en el laboratorio, provocando explosiones o haciendo competir a los ratones en un laberinto. En Occidente hemos penetrado con más profundidad en estas áreas de conocimiento que cualquier otra cultura en la historia. En cambio, sólo tenemos una conciencia muy rudimentaria, incluso primitiva, de la dimensión kármica o ética de la vida. A diferencia de lo que acostumbramos a considerar los occidentales, la vida budista se basa, quizá por encima de todo, en un conocimiento de la dimensión kármica de la coproducción condicionada, pues el núcleo principal de esta doctrina radica en la posibilidad de cambiar las pautas de comportamiento, lo cual resulta de la comunión del ser con el samsara.

### **Lo que cuenta es la intención**

La esencia de la ética budista reside en el hecho de que el comportamiento condiciona al ser. Sin embargo, no sólo importan nuestros actos. El estado mental que nos impulsa a obrar es crucial. La ética budista es una ética de intención. Los actos en sí mismos son neutrales. Lo que importa es el estado mental, la voluntad que se esconde detrás de la acción. El budismo no habla en términos de correcto o incorrecto, bueno o malo, sino que trata de intenciones positivas o negativas. La voluntad positiva, basada en la generosidad, el amor y la claridad, produce resultados positivos desde el punto de vista kármico, nos aleja del engaño y nos conduce hacia la iluminación. La voluntad negativa, basada en la codicia, el odio y la ignorancia espiritual nos mantiene en el samsara, girando en una rueda infinita de dependencia repetitiva y habitual.

### **Moralidad natural y moralidad convencional**

El budismo distingue entre “moralidad natural” y “moralidad convencional”. Esta última se compone de una serie de normas y costumbres que surgen del grupo en que se aplican. Varía según el lugar o la época. Por ejemplo, algunas culturas practican la poligamia, que es condenada por otras. Los cristianos comen cerdo sin ningún problema, mientras que los musulmanes y los judíos lo encuentran repugnante. La moralidad convencional aparece, por lo general, como respuesta a ciertas circunstancias sociales concretas, pero suele sobrevivir después de ellas. Por ejemplo, aunque ya no existen razones higiénicas para rechazar la carne de cerdo, en Jeddha o Jerusalén aún resulta difícil encontrarla en las carnicerías.

### **Actos hábiles o torpes**

La moral natural se basa en los hechos de la psicología humana y el funcionamiento de la ley del karma. Juzga las acciones como positivas o negativas, no a partir de los puntos de vista o las costumbres del grupo, sino por su capacidad de generar resultados espirituales beneficiosos. Los actos positivos, que nos alejan del samsara nos aportan una expansión, una claridad y una felicidad mayor y, por lo tanto, menos egocentrismo. Los actos negativos, que refuerzan el sentido del ego, conducen a la limitación al unirnos al samsara. En resumen, los actos se juzgan como positivos o negativos en función de su capacidad para acercarnos a la iluminación o alejarnos de ella.

## **EFFECTOS DEL KARMA. UN SISTEMA DE EQUILIBRIO MORAL**

Las acciones intencionales producen efectos que el agente experimenta. La ley del karma gobierna la relación entre la conciencia individual del sujeto y su mundo objetivo. Se puede decir que el individuo está en una interacción dialéctica con el mundo.

El orden kármico puede ser visto como una especie de “sistema de retroalimentación” entre el sujeto y el objeto. Un sistema que siempre regresa al punto de equilibrio cuando se le perturba. Cada vez que el sujeto actúa, el equilibrio es perturbado y el sistema entero tiene que adaptarse con la finalidad de restaurar su equilibrio. Las acciones del sujeto dentro de este “sistema de retroalimentación universal” modifican al objeto, que entonces se adapta para absorber la modificación. A su vez éste retroalimenta el efecto en el sujeto. El tipo de ajuste necesario para restaurar el entasis del sistema depende de la naturaleza de la acción que lo perturbó inicialmente, y así los efectos que retroalimentan al agente, dependen de la intención con la que se actuó.

### **Los efectos del karma se experimentan subjetiva y objetivamente**

Lo que pensamos, hacemos o decimos refuerza cierta tendencia en nuestra vida mental, y en ese mismo grado modifica nuestra conciencia. Las imágenes y recuerdos mentales que se nos ocurren y los estados de ánimo que tenemos están formados por instancias de pensamiento, por lo que hemos dicho y hemos hecho en el pasado; éste es el efecto subjetivo. En el plano objetivo, el efecto de nuestras acciones pasadas puede verse en las situaciones en que nos encontramos y en las experiencias que vivimos. Debido a que el orden kármico no está basado en una simple mecánica de causa-efecto, es difícil de discernir la forma en que nuestras acciones pasadas condicionan nuestra experiencia y situación objetiva presente.

### **Relación entre nuestra mente y la vida**

Lo que une a la conciencia, la experiencia y las situaciones en que nos encontramos es un tipo de afinidad. Cuando algo está siendo atraído, es atraído por algo de tipo semejante, y las intenciones que se forman en la conciencia atraen a las experiencias correspondientes. Para dar un ejemplo simple: cuando me interesé en el budismo por primera vez, repentinamente empecé a notar al budismo por todas partes; los encabezados en los periódicos hacían referencia de éste, en los estantes los libros de budismo parecían resaltar, conocí a gente que me contaba anécdotas relacionadas con el budismo. Si esos fenómenos estaban allí anteriormente o no, mi conciencia ahora había hecho una conexión con ellos, y hasta parecía atraerlos.

### **El efecto lo determina el estado de mente con el que el acto se realiza**

La naturaleza del efecto se encuentra determinada por la naturaleza de la intención con la que la acción se realiza. Las intenciones pueden analizarse de acuerdo a si éstas están basadas en la avaricia, el odio o la ignorancia, o ya sea en maitri (Amor universal), generosidad o atención consciente. Las acciones realizadas con las motivaciones de la avaricia, el odio y la ignorancia son denominadas acciones torpes y aquéllas basadas en maitri, generosidad y concienciación se denominan acciones hábiles. Estos son los términos básicos de la ética en el budismo. Bajo el principio del karma las acciones hábiles producen efectos placenteros. La consecuencia de actuar a partir de motivaciones torpes es que al final sufriremos. Cuando actuamos desde un estado mental positivo, estamos creando las condiciones desde donde estados de tranquilidad y felicidad surjan.



## **RENACIMIENTO**

El renacimiento no es la reencarnación del “yo”. El budismo enseña que no siempre se experimentan los resultados del karma de forma inmediata; en ocasiones se cumplen mucho más tarde, incluso en otra vida. A lo largo de los años, los budistas han sostenido que el proceso de volver a ser se produce no sólo en esta vida, donde nos renovamos cada minuto, sino también más allá de la barrera aparente de la muerte, donde nuestra voluntad determina, asimismo, la forma en que renacemos.

En este sentido, “renacimiento” no es sinónimo de “reencarnación”. No se trata de que una esencia espiritual fija e inamovible encuentre cobijo en otro cuerpo cuando el primero ya se ha gastado. Lo que ocurre es que el ritmo de cambio continuo sigue su curso, del mismo modo que una llama de fuego avanza por un conjunto de ramas, pasando de una a otra. La llama nunca cesa de cambiar. De igual modo, nunca es el mismo “yo” el que renace.

## **El renacimiento: un concepto difícil de aceptar**

La idea del renacimiento resulta difícil de aceptar para algunos budistas occidentales, quienes argumentan que, a falta de evidencias empíricas, la postura más razonable a este respecto es el agnosticismo. Otros afirman que, aunque escasas, sí existen algunas pruebas, ya sea empíricas o de otra clase, que refuerzan la teoría del renacimiento. \* Aducen toda una serie de estudios científicos sobre el tema: ejemplos de regresión hipnótica, el recuerdo involuntario de detalles sobre vidas pasadas, experiencias cercanas a la muerte y el caso de niños prodigio como Mozart, que interpretaba y componía a la edad de cuatro años. Asimismo, algunos mantienen que existen más pruebas (aunque de poca relevancia) de la continuación de la conciencia después de la muerte que de su fin, teoría que, por definición, no se halla sujeta a determinación empírica.

## **Bien pensado, el renacimiento es de lo más cotidiano**

Independientemente de las tendencias actuales en Occidente, durante los últimos 2,500 años, ningún maestro budista reconocido, por muy iconoclasta que sea, ha cuestionado la idea del renacimiento, una doctrina budista tradicional. Si consideramos nuestra propia experiencia con detenimiento, observaremos que el proceso de renacer tiene lugar a lo largo de la vida. De hecho da la impresión de que morimos y renacemos continuamente. Así, como siempre nos renovamos, nunca somos exactamente los mismos de un día para otro. Visto de este modo, la idea de que la voluntad que determina ese renacimiento continúa operando después de la muerte no parece más absurda que la teoría occidental que sostiene que, de alguna forma, la conciencia surge de la nada en algún momento entre la concepción y el nacimiento. Aunque aceptemos esta premisa o, incluso, la consideremos “científica”, en realidad no es más que una doctrina de aparición milagrosa: la conciencia surge de la nada milagrosamente. Desde este punto de vista, quizá la doctrina del renacimiento no es tan extraña después de todo.

## **Los actos cuentan**

La idea del renacimiento aparece unida a una afirmación muy alentadora. Los esfuerzos espirituales nunca son en vano. Todos los esfuerzos destinados al crecimiento se conservan, por así decirlo y en su momento producen los resultados esperados. Esto significa que todos nuestros actos cuentan y que siempre vale la pena esforzarse en ser positivo. En cualquier caso, para ser budista no es absolutamente necesario creer en el renacimiento. En cambio, sí se debe tener la convicción de que es posible alcanzar la iluminación a lo largo de la vida.



## **HISTORIA Y “EVIDENCIAS” DE RENACIMIENTO**

A lo largo del tiempo ha existido una amplia “evidencia” y razones de apoyo que nos permiten aceptar, por lo menos provisionalmente, la creencia acerca del renacimiento. Ninguna de estas evidencias constituye pruebas completas; en este tópico en particular es muy difícil encontrar evidencias concluyentes, ya que muchos de los fenómenos ofrecidos como evidencia se pueden explicar de una forma diferente. Sin embargo tomados en conjunto, todos los diferentes hechos pueden darle credibilidad a la teoría del renacimiento.

### **Creencia de renacimiento en la historia: India, Norte América y África.**

Es interesante observar, en primer lugar, que la creencia en el renacimiento se ha existido ampliamente en la historia humana. De ninguna manera es una peculiaridad de las grandes religiones de la India: Budismo, Hinduismo y Jainismo. Muchas tribus del mundo, como los indios de Norteamérica, los polinesios y algunas tribus africanas sostienen dicha creencia. De acuerdo a un relato griego, los antiguos egipcios creían en el renacimiento, aunque algunos eruditos modernos lo han cuestionado.

### **Celtas, Griegos, Gnósticos y Neoplatónicos**

Por el otro lado antes de que fueran cristianizados, los celtas consideraban que todas las personas vivían muchas veces. Entre los griegos se extendió esta teoría a través de las escuelas de Orfeo y así los pitagóricos la heredaron. Es probable que de ellos Platón haya derivado el famoso “Mito de Ur” que se cuenta en La República, que nos describe las experiencias postmortem que conducen al renacimiento. Muchos gnósticos y neoplatónicos crían en la reencarnación, y lo más sorprendente de todo es que en el cristianismo temprano la creencia existía.

### **Padres de La Iglesia Cristiana**

Se sabe de dos padres de la Iglesia: Orígenes y Justino, que daban enseñanzas con respecto a la preexistencia del alma. No fue sino hasta el siglo VI que se declaró anatema a la teoría de Orígenes con respecto a la metempsicosis.



## **Los Cataros**

En los siglos XII y XIII los cataros del sur de Francia e Italia reconocían la reencarnación como uno de sus dogmas principales. Y fue para erradicar esta herejía que se iniciaron las primeras Cruzadas europeas, y que se estableció el Santo Oficio o Inquisición. Se continuó sosteniendo la creencia a través de Europa a pesar de la fuerte oposición de la Iglesia, la que reforzó su ortodoxia con violencia cada vez que lo consideró necesario.

## **No se ha cuestionado esta doctrina en el Budismo**

En conexión con esto, es interesante ver que, a pesar de que los budistas nunca han llegado a perseguir a aquellos que estaban en desacuerdo, nadie ha desafiado seriamente la enseñanza del renacimiento de su tradición, mientras que muchos cristianos han estado dispuestos a morir por esta creencia.

## **Otras figuras históricas**

Gente como Voltaire, Benjamín Franklin, Napoleón, por nombrar a los más prominentes, declararon haber tenido una vida anterior. La creencia repetida y extendida no prueba de ninguna manera la verdad del renacimiento. Debe notarse, sin embargo, que muchas versiones independientes de la creencia en la reencarnación muestran fuertes similitudes.

## **Evidencia por testimonio**

Puede hallarse evidencia a través de gente que sostiene haber renacido. En muchas tradiciones hay personas que han contado supuestos recuerdos de una vida pasada. El Buda mismo, se dice, tuvo la capacidad de recordar muchas de sus vidas pasadas y les habló de ellas a sus seguidores. En la tradición budista tibetana hay una detallada enseñanza contenida en lo que se conoce como el Libro tibetano de los Muertos, acerca del proceso de la muerte y el renacimiento, y se dice que se derivó de la experiencia directa. Relatos históricos de éste tipo no son susceptibles de ningún tipo de verificación.

## **Estudios de casos reportados**

Por el otro lado parece ser que algunos niños declaran recordar haber vivido anteriormente. En Occidente se rechazan declaraciones de este tipo y se consideran fantasías, o algo peor aún. En Oriente, donde la creencia en el renacimiento es más aceptada, se toman estas declaraciones más seriamente. Algunos investigadores académicos modernos han llevado a cabo estudios directos, en Oriente y Occidente, con respecto a casos de este tipo, y los reportes de sus hallazgos han sido sorprendentes. Algunos niños han declarado recordar una experiencia pasada en lugares que nunca habían visitado en esta vida; han dado detalles de ese pasado que nadie allí pudo haber conocido, y el que, al ser verificado, ha resultado extraordinariamente preciso. A pesar de que los diversos casos provienen de culturas bastante diferentes, existe una vez más una considerable concurrencia en los detalles generales de las historias, y ciertas escenas parecen repetirse. Se necesita llevar a cabo mucha más investigación, pero por el momento la evidencia de que por lo menos algunos niños han tenido vidas anteriores está aumentando. Es imposible lograr una prueba absoluta en esta área, ya que no se puede controlar un medio ambiente, en la naturaleza de las cosas, que regule todas las otras fuentes potenciales de información, como los recuerdos de una vida pasada. Algunas veces se desechan estas historias, calificándolas de supercherías o confabulaciones, de influencias inconscientes de experiencias olvidadas, No obstante, estas historias pueden constituir una evidencia adicional.

## **Casos en Tíbet y los Tulkus**

Se conocieron casos similares en Tíbet antes de la invasión china. Se sostenía ampliamente que aquellos que se encontraban en un avanzado desarrollo en el Sendero podían escoger el lugar y el tiempo en el que nacerían. Este fue el caso de algunos lamas -maestros espirituales tibetanos- indicaban, en su lecho de muerte, el tiempo y lugar de su siguiente nacimiento, y se mantenía cierta vigilancia para llevar a cabo un seguimiento de la realización de dichas predicciones. Se examinaban a los niños que nacían bajo las circunstancias apropiadas, para ver si éstos mostraban algunos de los signos que sugerían ser los de la reencarnación del lama. Generalmente ni a los padres, ni al niño se les contaba de qué se trataba, para así minimizar la posibilidad de fraude. Finalmente, y una vez que el niño era seleccionado como el candidato más probable, se le enseñaban varios utensilios que habían pertenecido al fallecido lama, mezclados con otras pertenencias similares. Parece ser que, en muchos casos, el niño no sólo reconocía los objetos del lama sino que además mostraba señales de reconocer a sus amigos anteriores, e incluso tenía intensos recuerdos de sus vidas pasadas. Una vez reconocido el niño como una reencarnación, se le entrenaba para continuar el trabajo de su vida anterior. Algunas veces se abusó de este procedimiento a causa del poder y prestigio que podía traer consigo el reconocimiento de la familia; y, algunas veces, no cabe duda, este procedimiento se realizó de forma supersticiosa e ingenua. Es muy poco probable que todos, o incluso la mayoría que han sido considerados la reencarnación de maestros anteriores, lo hayan sido realmente. Sin embargo, algunos de estos "tulkus" -lamas encarnados- eran bastante notables y su selección parece haber tenido lugar bajo estricto control y seriedad.



## **Recuerdos que se dieron bajo hipnosis**

Puede encontrarse evidencia adicional que apunte hacia la posibilidad del renacimiento en ciertos casos de hipnosis y anestesia. Algunos practicantes de hipnoterapia han podido llevar a sus pacientes al momento de su nacimiento, y después, a lo que se presenta como su vida pasada. A veces se han obtenido detalles acerca del pasado, que se han verificado independientemente y que el sujeto era poco probable que supiera en su vida presente. Bajo anestesia, mucha gente ha informado haber visto en retrospectiva su cuerpo a distancia, lo que parece indicar que la conciencia puede existir independientemente del cuerpo.

## **Casos de experiencia de muerte cercana**

Hay casos de personas que estaban muertas clínicamente y han regresado a la vida; es decir, en las que su corazón se había detenido, y su respiración había cesado temporalmente durante una cirugía. Estas personas también han informado la experiencia de haber estado fuera de su cuerpo y relatado experiencias más extrañas, muy similares a las que han contado personas que dicen recordar lo que les sucedió después de la muerte en su vida anterior.

La doctrina de que hemos nacido muchas veces nos puede ayudar a explicar varias cuestiones difíciles. Por ejemplo, algunos de los fenómenos paranormales que parecen ser auténticos pueden relatarse en términos similares. Podemos llegar a ver en un niño recién nacido el hecho de que no es solamente el resultado de factores hereditarios y el medio ambiente, sino la suma total de estos y del continuo de conciencia desde una vida anterior. La genialidad musical en la niñez de Mozart, Beethoven y Haendel son bastante conocidas, y existen muchos ejemplos de la manifestación de conocimiento y talento a una edad temprana en campos diferentes que se pueden entender de esta forma. El budismo sostiene que dichos talentos fueron adquiridos y desarrollados en una vida previa.

## **Sin embargo la doctrina del renacimiento deja cuestiones sin resolver**

Para muchos la idea del karma y el renacimiento aclara más problemas de los que crea, pero eso no quiere decir que no haya cabos sueltos en la enseñanza. La doctrina tradicional necesita una reformulación completa que tome en cuenta varias cuestiones que, aparentemente, no han sido consideradas en Oriente hasta ahora pero que los occidentales no podemos simplemente hacer a un lado.

## **Ejemplos de aspectos no resueltos**

° El vínculo que existe entre el karma, el renacimiento y el tiempo; El karma y el renacimiento funcionan dentro de un esquema temporal. ¿Pero qué es el tiempo dentro de todo este proceso?

° La relación que hay entre el karma, el renacimiento y la conciencia individual. El karma y el renacimiento incumben a la conciencia individual. ¿Cuál es ésta?

° Además está el espinoso asunto de la explosión demográfica: ¿de dónde ha salido toda las personas que habitan el mundo? ¿Acaso ha habido una especie de fisura de conciencias que han venido de otras esferas de la existencia o de otros mundos? Algunos budistas orientales dirían arrogantemente: “Claro que han venido de otras esferas y de otros mundos. Todos saben eso”.

A éstas y otras cuestiones similares se les tendrá que dar plena importancia en una nueva formulación de la enseñanza budista del karma y el renacimiento; Quizás esta reformulación sea un trabajo que realicemos los budistas occidentales.

# ANEXOS

## POSTURA DE LA MEDITACIÓN

### Guía a la postura

Las diferentes escuelas de budismo cuentan con ideas distintas en relación a la postura que ha de adaptarse para meditar, así como en relación a la importancia de la misma; en esencia, nuestro objetivo es que la postura adoptada sea cómoda y nos permita mantenemos despiertos. Claro ha de quedar que, en el caso de que te puedas sentar cómodamente en la posición de “flor de loto completo”, el hacerla estaría muy bien; pero a menos que hayas practicado yoga o algo similar durante muchos años, será muy poco probable que puedas adoptar dicha posición lo suficiente. Has de tomar en cuenta tu edad, condición física, flexibilidad...

Me gusta utilizar la palabra “confort” en relación al tema de la postura, no sólo porque se trata de sentarse a gusto, sino también por su interesante etimología. “Fort” significa “fuerza”, de manera que “confort” significa con fuerza”. Sentarse cómodamente también significa sentarse “con Fuerza”. Hay, en general, tres tipos de posturas entre las que es posible elegir. No obstante, si tienes problemas de salud particulares, habrías de buscar tu propia solución para los mismos -siempre tomando en consideración los principios básicos de toda buena postura-. Hay dos maneras distintas de sentarse en el suelo, aunque también podrías sentarte en una silla. He oído historias horrorosas acerca de personas a las que, estando de retiro, les han dicho que sólo sentándose en el suelo serían capaces de meditar; de modo que durante la totalidad de su retiro se encuentran en constante lucha con malestares físicos innecesarios. No hay nada de malo en usar una silla si es que esto resulta ser lo mejor para ti.

### En el suelo

Puedes sentarte o bien con las piernas cruzadas o bien con una pierna a cada lado de los cojines que utilices. Esta última opción parece ser la más adecuada para mucha gente, pues para adoptar esta postura no has de ser tan flexible como para aquellas otras en las que has de cruzar las piernas. Y por lo tanto debieras elegir esta posición si es que no eres capaz de apoyar el revés de la parte inferior de las piernas según cualquiera de las varias posiciones en las que éstas se han de cruzar.

Cuando te sientas poniendo una pierna a cada lado de los cojines, por lo general necesitas estar bastante elevado sobre al suelo -lo suficientemente elevado como para no poner excesiva presión sobre los tobillos o las piernas-. Pronto te darías cuenta de si estás sentándote demasiado cercano al suelo porque, de ser así, experimentarás dolor. Y es éste un buen momento para afirmar con claridad el hecho de que el dolor no ha de ser aguantado durante la meditación. La experiencia de una cierta incomodidad es común cuando somos introducidos a la meditación después de todo, la mayoría de nosotros probablemente no nos hayamos sentados quietos en el suelo desde que éramos niños, si acaso alguna vez lo hicimos-. Pero lo cierto es que el dolor es la manera de la que se vale nuestro cuerpo para decirnos que lo estamos dañando. Escúchalo.

Si te sientas con una pierna a cada lado de los cojines, las piernas y pies han de apuntar hacia atrás. Los pies no deben estar demasiado aplastados contra el suelo. Los tobillos no deben torcerse de manera tal que los pies sobresalgan a los lados. Los elementos restantes de toda postura adecuada -la posición de la cabeza, las manos... son idénticos sea cual sea la manera en que te sientes, de manera que pasaremos a las posturas en las que sí se cruzan las piernas. Por lo general, yo tendería a recomendar las posturas de piernas cruzadas a menos que te encuentres claramente mas cómodo con alguna de las otras opciones. Puedes sentarte en “flor de loto completo” o en “medio loto”, o con una pierna colocada enfrente de la otra o sobre ella. Estas posiciones nunca son, por supuesto, completamente simétricas, pues una pierna ha de estar enfrente de la otra o sobre ella. De manera que si vas a establecer una práctica regular de la meditación, es una buena idea alternar la posición de cada pierna. ¡Suenan más complicado de lo que realmente es!

El hecho que determina el que te sientes derecho o no, es el ángulo que forme la pelvis, lo cual a su vez depende de la altura de los cojines utilizados. En mi experiencia la mayoría de la gente tiende a sentarse a una altura más baja de la adecuada. Todo lo que puedo decir a este respecto es que el utilizar un sólo cojín no es en ninguna manera más “espiritual” que el servirse de un mayor número. Experimenta un poco con la altura de tu asiento para poder determinar cuál es la correcta. Lo que has de lograr es que los cojines alcancen una altura que permita que la pelvis forme un ángulo recto, lo cual implica que sentiremos que el peso del cuerpo conecta con el suelo directamente a través de la pelvis. De manera que no sean las piernas las que soporten todo el peso. Si estás sentado demasiado bajo, tenderás a inclinar la espalda hacia atrás, mientras que si estás sentado demasiado alto

sucedirá lo opuesto -arquearás la espalda-. El concepto de una espalda recta es bastante engañoso, ya que la espina dorsal está por naturaleza curvada y forzarla a mantenerse completamente recta es tan imposible como indeseable. Más bien uno ha de sentir que la espalda se encuentra erecta de manera natural, y no hundida a la altura de los lumbares ni arqueada en exceso.

Necesitamos mostrarnos sensibles y pacientes cuando trabajamos con nuestra postura. Quizás llevemos muchos años sentándonos de una manera bastante inapropiada, por lo que es poco realista poder adoptar una “buena” postura de inmediato. Pero si acertamos con la altura de nuestros cojines de meditación -y esto a veces puede implicar ajustes bastantes pequeños-, debemos ser capaces de adoptar una postura bastante correcta sin demasiados problemas.

El tipo de cojines que utilizamos es un factor importante. No deben ser demasiado blandos -tipo almohada-. Si no eres capaz de conseguir cojines firmes, una opción es enrollar varias almohadas apretadamente para que adquieran firmeza. Si decides practicar la meditación con regularidad, merece la pena hacer una inversión en unos buenos cojines que hayan sido diseñados con ese propósito. Es el único gasto implícito en nuestro intento por lograr una práctica regular, y lo cierto es que resulta de gran ayuda. Algunas personas encuentran más cómodo el uso de pequeños bancos de meditación, los cuales se pueden encontrar con bastante facilidad en nuestros días. La ventaja de un banco es que proporciona una superficie firme en la que sentarse -puedes utilizar un cojín fino para acolchonar el asiento-. La desventaja es que te condicionas a una altura fija, de modo que uno ha de asegurarse de la elevación correcta del banquito antes de comprarlo.

Una vez que han sido establecidos estos elementos básicos de la postura, el resto tiende a sucederse con naturalidad. Los brazos han de estar relajados, apoyados en las piernas o en el regazo, con los codos situados bastante cerca del cuerpo -lo que yo hago es enrollar una manta alrededor de a cintura y meter las manos dentro de la parte superior de la misma-. Si dejas que tus manos cuelguen demasiado abajo, quizás descubras al cabo de un tiempo que el peso de tus brazos, al empujar los hombros hacia abajo, produce molestias en las partes media y superior de la espalda. La cabeza ha de estar ligeramente inclinada hacia delante, pero no hasta un punto en el que se estire de la nuca o la garganta. Advierte que la cabeza es la que ha de inclinarse, no el cuello. El cuello ha de estar tan recto como el resto de tu columna vertebral.

### **En una silla**

El uso de la silla para meditar es totalmente válido. Debe contar con un asiento bastante firme. A veces resulta de ayuda levantar un poco las patas traseras apoyándolas, por ejemplo, sobre una guía telefónica. La ligera inclinación resultante facilitará el mantenimiento de una postura rígida. Los pies deben de estar planos sobre el suelo, lo cual asistirá a la relajación de las piernas, proporcionando además cierta estabilidad y contacto con el suelo. En términos generales, no debes apoyarte en el respaldo de la silla. Si eres alto, busca una silla cuyas patas sean tan largas que permitan que tus rodillas estén siempre situadas más abajo de la pelvis. El resto de esta postura es igual a lo que ya he descrito al hablar sobre las posturas de suelo.

### **Educando al cuerpo**

Todos contamos con hábitos mentales y corporales. Quizás, por ejemplo, tendemos a elevar un hombro más que otro, o a ladear la cabeza. Esto significa que no siempre nos es fácil adivinar si nos estamos sentando bien. Por lo tanto, puede ser útil que alguien observe cómo nos sentamos y que ajuste suavemente nuestra postura. Si por lo general tuerces la cabeza, sentirás que está torcida una vez que haya sido ajustada a una mejor posición, al menos en un principio. La postura es un elemento importante de la meditación y no sólo un asunto de encontrar la postura correcta para luego olvidarse de todo. Tendremos que observar y ajustar nuestra postura como parte de nuestra práctica de meditación.

Existe una clara unión entre el estado de la mente y la postura. Por eso es que algunas de las vertientes del budismo brindan tanta atención a la postura. En la tradición zen, por ejemplo, se dice: “Acierta con el cuerpo y la mente se concentrará de manera natural”. Y si podemos actuar en la mente al actuar en el cuerpo, lo opuesto también es cierto. A menudo el cuerpo se ajustará por sí mismo conforme nuestra concentración aumente. Quizás sintamos que nuestros hombros se relajan o que ciertas tensiones en diversas partes del cuerpo que tendemos a cargar se relajan también, permitiendo así que el cuerpo en general se equilibre. Conforme adquirimos experiencias como meditadores, descubrimos que incluso ajustes físicos muy sutiles pueden marcar una gran diferencia con respecto a cómo nos sentimos al sentarnos, así como en relación a nuestros estados mentales. Pese a que todos los cuerpos tienen sus limitaciones particulares, con paciencia, sensibilidad y una buena postura, el cuerpo puede llegar a ser una gran fuente” de energía y placer dentro del contexto de nuestra práctica. Puede que además descubramos que la meditación es un método a través del cual podemos llegar a modificar la relación que mantenemos con nuestro cuerpo.

## **Contactando con nuestra experiencia del cuerpo.**

Nuestra actitud con respecto a nuestro cuerpo refleja nuestra actitud para con la vida. Es un hecho bien conocido el que muchas personas se sienten poco satisfechas consigo mismas como resultado de contemplar sus cuerpos como objetos. En casos extremos se puede dar origen a trastornos mentales de bastante severidad, sobre todo cuando la gente compara sus propios cuerpos con las imágenes poco realistas de la prensa y la publicidad, imágenes que parecen determinar cómo ha de ser un cuerpo.

Nuestra cultura ha creado una separación dramática entre el cuerpo y la mente -tendemos a sobrevalorar el uno o el otro-. Y una consecuencia de no experimentarnos como un todo integrado, es la de asociar ciertas emociones con el cuerpo o con la mente. Hay gente que en algunos casos es incapaz de sentir las emociones asociadas con el cuerpo.

Hay personas que se sienten atraídas a la meditación por estar bastante alienadas del aspecto o lado físico de sí mismas. Creen que la meditación les permitirá desaparecer en un mundo abstracto donde el cuerpo ya no es experimentado. Y es verdad que en ciertos estados elevados de concentración, nuestra experiencia del cuerpo puede ser atenuada. Sin embargo, para poder alcanzar tales estados, primero hemos de pasar por otros en los que la experiencia del cuerpo es muy aguda.

Además, estos estados dependen, al menos en parte, de nuestra capacidad para experimentar el cuerpo como una fuente de sensaciones agradables. El gozo mental surge a partir del arrobamiento corporal. Dentro del contexto de las prácticas de meditación, emplearemos parte de nuestro tiempo trabajando directamente con el cuerpo, y veremos que el cuerpo conforma la base de la meditación.

## **MEDITACIÓN DEL SEGUIMIENTO DE LA RESPIRACIÓN**

### **La Atención Consciente**

Es posiblemente uno de los métodos más utilizados en la tradición budista para el desarrollo de atención consciente. Después de encontrar una postura agradable donde nuestra espalda esté recta sin estar rígida y contactando el cuerpo observamos el flujo de aire cuando entra y sale de nuestro cuerpo, tratando de que nuestra mente se ubique, se mantenga, en todo el cuerpo de sensaciones de nuestra respiración, tratando de cultivar un foco sereno o una concentración tranquila. Dentro de todo el espectro de experiencia al estar tranquilos respirando surge un contento natural que nos permite mantenernos en la respiración de forma fluida y agradable.

Existen varias formas de hacer esta meditación, se puede hacer en un solo estadio en el cual por veinte minutos observamos al aire cuando entra y sale sin enfocarnos en ninguna sensación en particular. También se puede hacer esta meditación en varios estadios progresivos que nos permiten enfocarnos gradualmente. Aquí detallamos esta meditación en sus cuatro estadios clásicos. Sin embargo también se puede hacer esta misma meditación en tres o dos estadios.

### **Primer estadio**

Cuando lo creas conveniente, comienza por contar "uno" al final de una respiración cualquiera; tras la siguiente respiración cuenta "dos"; tras la siguiente "tres"... Continúa contando al final de cada exhalación hasta que llegues al número "diez". Comienza entonces a contar de nuevo desde el número "uno" en adelante al igual que antes. Tanto en esta etapa como en la siguiente, recuerda que has de ser consciente de la respiración y no del conteo. El contar tras cada espiración nos ayuda a percatarnos de que nos hemos distraído, lo cual puede ocurrir al principio con bastante frecuencia.

### **Segundo estadio**

Esta etapa sólo se diferencia de la primera en el hecho de que eliges -o simulas elegir un momento distinto para contar. Todavía cuentas entre espiración e inspiración, pero ahora lo haces justo antes de cada inspiración, de manera que en vez de marcar una respiración que ya has acabado anticipas la próxima. Aunque puede que sientas que estás contando en más o menos el mismo instante, lo cierto es que acabarás por experimentar esta etapa como bastante distinta a la anterior.

### **Tercer estadio**

Abandona el conteo por completo y simplemente sé tan consciente como puedas del proceso respiratorio y de las sensaciones por éste originadas.



## **Cuatro estadio**

Concéntrate en el lugar de contacto donde primero sientes el aire al inspirar. Para la mayoría de la gente este lugar estará justo dentro de la ventana de la nariz -asumiendo que estés respirando por la nariz, lo cual sería ideal a menos que se dé alguna razón (como por ejemplo un fuerte constipado) que lo dificulte-. Esta sensación es por lo general bastante sutil, pero no deberías tener ningún problema en adquirir conciencia de la misma una vez que hayas profundizado y desarrollado tu capacidad de atención por medio de las tres primeras etapas. Si la tercera etapa puede ser comparada con la observación del océano al romper sobre la orilla, la cuarta es como observar el océano al romper sobre una roca. Esta sensación, por supuesto, va y viene. Y quizás se haga incluso más sutil conforme exhalas, pues el aire está entonces casi a la temperatura corporal. De manera que la sensación crecerá y menguará, pero has de intentar estar centrado en el mismo punto todo el tiempo. A menos que te concentres mucho, seguirás siendo consciente de la totalidad del proceso respiratorio, y es por ello que yo tiendo a decirles a mis alumnos de meditación que más que evitar ser conscientes de la respiración en su totalidad, se trata de poner el énfasis, el peso de la atención de cada uno, en el punto ya mencionado.

## **LA MEDITACIÓN DEL AMOR UNIVERSAL**

### **Metta bahavana**

La meditación de Metta Bhavana o el desarrollo de metta constituye un proceso gradual que lleva quizá unos meses o más, sin embargo podemos sentir sus beneficios incluso al principio de este proceso. Poco a poco arrancamos la capa de sentimientos inertes que a través de los años hemos desarrollado y que nos aísla. Nos hacemos más conscientes de la amabilidad del mundo, que se encuentra alrededor de nosotros a un simple nivel cotidiano. Empezamos a emplear un poco más de tiempo y cariño en nuestro trato con otros; nos convertimos en seres menos propensos a reaccionar con sentimientos de enfado o frustración. Hemos introducido en nuestras vidas un método que da prioridad a un deseo por convertimos en personas más humanas, y un método a través del cual realizar este deseo. A través del cultivo de una clara intención de hacer tal cosa, a través de la práctica de la Metta Bhavana, nuestros esquemas emocionales negativos se hacen mucho más visibles.

Llegamos a ser más conscientes de esa taladrante voz interior que todos tenemos, de esa manera excesivamente crítica que tenemos de contemplar las cosas. Nos sensibilizamos al tono emocional de nuestra existencia, el cual determina tanto la calidad de nuestras vidas como la calidad de nuestra contribución a las vidas de otros. Metta es la energía básica que expresa el deseo de que tanto uno mismo como los demás sean felices, de que todos los seres sean felices. Pero a veces esta energía puede ser un poco abstracta; al transformarse en una idea pierde contacto con la realidad. Puede que hayamos conocido a gente de este tipo intentando vendemos flores en los aeropuertos o consiguiendo que aceptemos regalos en la calle. Tienen una sonrisa radiante y una mirada bastante vacía. O si no, tenemos a esas otras personas que son demasiado "simpáticas", y que quieren que todo sea verdaderamente agradable -lo cual es, por supuesto, muy simpático de su parte, pero que por alguna razón nos molesta. Quizás tengamos la sensación de que estas personas son un poco pegajosas. Son muy amables, pero aun así nos hacen sentir incómodos; tanto ellas como la situación que provocan parecen un poco dulzona. Son personas positivas, pero de una manera un poco superficial y vacía. Probablemente todos conocemos el sentimiento. Quizás incluso nosotros mismos hayamos dispuesto de gran cantidad de esta materia "pegajosa"; hay mucha alrededor. Parece florecer en nuestra cultura. La comercialización de celebraciones tales como "el día del amor y la amistad" es una muestra excesiva de tal hecho ocasiones en las que somos bombardeados con meros sentimentalismos disfrazados de emoción positiva.

Es bastante fácil confundir este tipo de cosas con el sentimiento de metta, sobre todo cuando nuestra práctica de meditación ha perdido contacto con la verdadera naturaleza de la vida. Sí, quizás deseemos que la gente sea feliz, pero lo cierto es, por brutal que parezca, que todos sufrimos, que en ocasiones todos somos infelices. Hay mucho dolor en el mundo y en las vidas de la gente que conocemos.

### **Metta Bahavana (desarrollo de amor universal)**

Primer estadio; desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia uno mismo.

Segundo estadio; desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia un amigo (a).

Tercer estadio; desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia una persona conocida.

Cuarto estadio; desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia una persona que encontramos difícil.

Quinto estadio; desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia todas las personas y todos los seres vivos.

## IR A RETIRO

La meditación que podemos hacer a lo largo de nuestra rutina cotidiana en la ciudad puede variar de una sesión a la otra dependiendo el día particular o incluso como estemos anímicamente.

Para verdaderamente tener oportunidad de experimentar lo que nos puede dar la meditación es importante encontrar condiciones que apoyen y sostengan el estado meditativo. Es por esto que a lo largo de los milenios los budistas se han dado a la tarea de crear situaciones específicamente diseñadas para profundizar en la meditación, la reflexión, el silencio y la contemplación, es por eso que vamos a retiros. Los retiros que se hacen en los Centros Budistas de la Ciudad de México toman lugar una vez al mes en lugares apartados de la ciudad, en directo contacto con la naturaleza, cómodos y seguros. En estos lugares podemos crear una rutina a lo largo de cada día que nos permita la quietud, sencillez y oportunidad de simplemente enfocarnos a estar con nuestra mente, en contacto con el entorno, con otras personas y en contacto con niveles más profundos de las cosas.

## EL PROGRAMA DE ESTUDIOS FUNDACIONALES Y FORMALES.

### El programa fundacional de cursos es de 6 temas básicos:

- El Budismo su enseñanza y su práctica
- La Rueda de la Vida
- El Camino Óctuple del Buda
- ¿Qué es realmente la meditación?
- Las Moradas Sublimes
- Las 5 etapas de la meditación Budista

Este es el programa fundacional de práctica y estudio de la Comunidad Budista Triratna y se imparte en Coyoacán y en la Colonia Roma. Aunque estos 6 temas están relacionados se puede, si así se prefiere, tomar uno solamente en cualquier orden diferente al aquí descrito. Cada uno de estos temas se imparten en los centros Budistas de la Ciudad de México en períodos completos de seis semanas, dando la oportunidad, a lo largo del tiempo, de finalizar los 6 módulos el mismo día de la semana en el que se inició.

### Para los que deseen continuar

Al haber acabado estos 6 módulos fundacionales y después de tomar un retiro de Budismo o meditación fuera de la ciudad con la Orden Budista Triratna podrán, aquellos que lo deseen, inscribirse en el programa de estudios y práctica formales del CBCM. Pide tu tarjeta de constancia de asistencia de los cursos fundacionales.

## EL CENTRO BUDISTA DE LA CIUDAD DE MÉXICO Y LA COMUNIDAD BUDISTA TRIRATNA

El Centro Budista de la Ciudad de México es una de las sedes en México de la Comunidad Budista Triratna. En él se llevan a cabo diversas actividades: clases de meditación, cursos, talleres, festivales, retiros, noches de amigos, grupos de estudio, etc. Éstas intentan dar apoyo a las personas interesadas en el budismo y la meditación así como a los que busquen formas prácticas de desarrollo personal.

El principal objetivo del centro es que las personas encuentren un lugar en el cual su experiencia y comprensión del sendero budista se intensifique, y hallen un espacio amigable y desinteresado para llevar a cabo la práctica. No hace falta membresía ni inscripción para unirse a las actividades del centro excepto en los casos en los que se especifica (actividades y cursos). Las personas nuevas usualmente se unen a las clases abiertas de meditación o a alguna conferencia. Esto les da la oportunidad de conocer el budismo de forma práctica y concreta, así como para conocer a miembros ordenados y a otras personas que meditan.

El centro no tiene fines de lucro y se sostiene por medio de donativos sugeridos por sus actividades (se pueden hacer descuentos de donativo a estudiantes, personas con ingresos limitados, etc.).

### La Comunidad Budista Triratna

(Antes Amigos de la Orden Budista Occidental) es un movimiento budista que trata de expresar los principios tradicionales del budismo en el mundo moderno. Este movimiento gira alrededor de una comunidad espiritual llamada Orden Budista Triratna, fundada en 1967 por Sangharákshita. Está formada por centros de enseñanza de meditación y budismo, centros de arte y salud (Yoga, Tai Chi, Shiatsu) así como centros de retiro. Dentro de está también existen comunidades donde viven las personas que practican regularmente el budismo. Asimismo existen negocios de subsistencia correcta donde se trata de llevar la práctica



al ámbito del trabajo. En sí todas estas condiciones son formas en que los hombres y las mujeres involucrados organizan sus vidas y satisfacen sus necesidades ya sea de trabajo, de aprendizaje y de convivencia. Hoy en día la Comunidad Budista Triratna tiene actividades en más de veinticinco países.

### **Orden Budista Triratna**

Es una comunidad de personas comprometidas con las tres joyas, Budha, Dharma y Sangha. Tiene actualmente cerca de mil miembros ordenados los cuales tratan de llevar su compromiso dentro de sus diferentes formas de vida, ya sea enseñando budismo o en sus profesiones o con sus familias.

El budismo que se practica aquí es lo que se conoce como budismo Trikaya. Es decir que la Orden Budista Triratna tiene una aproximación ecuménica a la tradición budista en su totalidad, la cual consiste en tres vertientes principales, estas tres son: la de antiguo Theravada, la del budismo Sino-japonés y la del budismo Indotántrico.



**CENTRO BUDISTA DE LA CIUDAD DE MÉXICO**

© 2015 Todos los derechos reservados

[www.budismo.org.mx](http://www.budismo.org.mx)