

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE HISTORIA**

OM AH HUM: UN ESTUDIO ACERCA DE LA MUERTE EN EL BUDISMO TIBETANO

**TESINA
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADA EN HISTORIA PRESENTA**

CIELO RUBI FRAGOSO LUGO

ASESORA

DRA. ROSA DEL CARMEN MARTÍNEZ ASCOBERETA

ENERO 2015

Ciudad Universitaria, D. F.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A Geor, León y Valeria, mi
tía y mis hijos. Mis luces, mis guías. Por enseñarme la vida y la
muerte. Serán siempre mi motivo y mi razón.

A mis padres, Luz y José
Luis. Por ser mi sustento y mi raíz, de quienes siempre recibo
cariño incondicional y son la causa de cada logro en mi vida.

A Carlos, mi amor,
compañero y amigo. Porque me anima siempre a seguir
adelante y porque, tal vez sin quererlo, me ha enseñado a vivir
los valores del budismo.

AGRADECIMIENTOS

El presente trabajo es consecuencia de un proceso de reflexión que se ha desarrollado a lo largo de varios años de mi vida; es por ello que un gran número de personas son parte fundamental de él. No me alcanzaría el papel para agradecer a cada una de ellas.

A la Dra. Rosa del Carmen Martínez Ascobereta, mi directora de tesina y quien me introdujo en el estudio de las religiones y del budismo. Gracias por lo aprendido en cada una de sus clases y por la disposición, interés y tiempo que siempre ha mostrado hacia mí. Por demostrar que el trabajo académico no sólo es tal, que también va acompañado de calidez humana.

A mis lectores y sinodales: Dra. Yolotl González Torres, Dr. Benjamín Preciado Solís, Mtro. Felipe Cobos Alfaro y Dra. Wendy Phillips Rodríguez. Gracias por su tiempo y disposición, por sus comentarios que siempre brindaron en un afán de mejorar mi trabajo y guiarme en mi oficio de historiadora.

A mis hermanas, Perla y Lucero. Por su amor, sus consejos, su compañía, su orientación y su ejemplo. Por ser no sólo mis hermanas sino también mis maestras y mis amigas.

A mis familiares: abuelos, tíos, primos y sobrinos. Cada tertulia, cada momento juntos han aportado una nueva reflexión a mi vida, además que su apoyo siempre ha estado presente.

A mis amigos, que sin sus pláticas y experiencias conjuntas mi vida no sería la misma. Gracias a Hugo, Alan, Carlos e Iyoltzin, pues cada palabra en este trabajo ha sido comentada con ellos como si de la vida cotidiana se tratara.

Gracias a la Universidad Nacional Autónoma de México.

Se cuenta que una vez se acercó a Gautama una madre, la Delgada Gotami, quien había perdido a su único hijo cuando niño. Azorada por la pena puso el cadáver del niño sobre su cadera y fue de puerta en puerta gritando: “¡Dadme un remedio para mi hijo!” Cuando llegó ante Gautama, éste respondió: “Ve a la ciudad y tráeme una semillita de mostaza de cualquier casa en que nadie haya muerto aún.” Y ella fue, pero no había ninguna familia en la que no hubiera entrado la muerte. Por último, yendo en vano de casa en casa, volvió a sus sentidos y pensó: “Será lo mismo en toda la ciudad...es la Ley que todo debe morir”. Y así diciendo volvió ante el maestro y cuando él le hubo preguntado por la semilla, respondió: “Cumplido está el trabajo, Señor, de la pequeña mostaza. Dadme la confirmación”. En ese momento entró en el Primer Sendero y no pasó mucho tiempo antes de que alcanzara el Arahat.

Fragmento de La Vida del Budhha.

INDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN..... | 7 |
| CAPÍTULO I. HISTORIA DEL TIBET..... | 14 |
| - La magia en la historia: orígenes del Tíbet..... | 15 |
| - La grandeza: el imperio de Songsten Gampo..... | 16 |
| - Cimientos de una cultura: la consolidación del budismo..... | 19 |
| - La época de los Dalai Lamas..... | 22 |
| - La decadencia: China y el Tíbet..... | 26 |
| - La incertidumbre de la época actual..... | 31 |
| - | |
| CAPÍTULO II. EL BUDISMO Y SU DESARROLLO EN EL TÍBET..... | 35 |
| - El fundador..... | 36 |
| - La doctrina..... | 38 |
| - Brevísima historia del desarrollo del budismo: <i>Hinayana, Mahayana</i> y <i>Vajrayana</i> | 43 |
| * <i>Hinayana</i> | 45 |
| * <i>Mahayana</i> | 46 |
| * <i>Vajrayana</i> | 48 |
| - Desarrollo del budismo en el Tíbet..... | 50 |
| * <i>Tradición: el Bön</i> | 50 |
| * <i>Asimilación: el Budismo tibetano o Lamaísmo</i> | 52 |
| * <i>Nyingmapa</i> | 54 |
| * <i>Kagyupa</i> | 55 |
| * <i>Kadampa</i> | 56 |
| * <i>Gelugpa</i> | 58 |
| CAPÍTULO III. LA MUERTE EN EL BUDISMO TIBETANO..... | 62 |
| - La vida: nuestra existencia en el <i>samsara</i> | 63 |
| - El complejo cuerpo-mente..... | 68 |
| - La muerte: la más grande oportunidad para la Budeidad..... | 71 |
| - El proceso de morir..... | 73 |
| * <i>Primera disolución</i> | 75 |
| * <i>Segunda disolución</i> | 75 |
| * <i>Tercera disolución</i> | 76 |
| * <i>Cuarta disolución</i> | 76 |
| * <i>Quinta disolución</i> | 77 |
| * <i>Sexta disolución</i> | 78 |
| * <i>Séptima disolución</i> | 78 |
| * <i>Octava disolución</i> | 78 |
| - El bardo “luminoso del <i>dharmatta</i> ”..... | 81 |
| - El Estadio Intermedio..... | 83 |

| | |
|--|------------|
| - Preparativos normales para la muerte..... | 87 |
| - Preparativos extraordinarios: el tantrismo..... | 90 |
| - Insuperables Yogas Tantra..... | 97 |
| * <i>Etapa de Generación</i> | 99 |
| * <i>Etapa de Conclusión</i> | 100 |
| - Yoga Gurú..... | 104 |
| - Prácticas en el Estadio Intermedio y ayuda después de la muerte..... | 105 |
| - El ritual en el Tíbet: prácticas funerarias..... | 109 |
| - Imaginería de la muerte y su presencia en el arte tibetano..... | 112 |
| | |
| CONCLUSIONES..... | 116 |
| | |
| UNA REFLEXIÓN PERSONAL..... | 121 |
| | |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 122 |

Del mismo modo que no puede invertirse la poderosa corriente de una cascada, el movimiento de una vida humana también es irreversible.

BUDA

INTRODUCCIÓN

Georgina era una mujer joven, tenía dos hijos pequeños, era maestra de primaria, y tenía un carácter alegre, aunque bastante duro. A los treintaisiete años enfermó de cáncer en el seno; a pesar de que en un primer momento parecía vencido y vivió sin él por unos cuantos años, tiempo después recayó, y entonces la enfermedad se extendió por todo el cuerpo, invadiendo el cerebro. Georgina murió a los cuarenta años, con una tristeza infinita por dejar a sus dos hijos sin mamá, por lo que se resistió hasta el último instante, e incluso murió sin aceptar que moría. Ella era mi tía, y su partida dejó a su familia destrozada, además de por su ausencia, por el duro, triste y frustrante proceso de su muerte.

Tiempo después, en una clase de la Facultad de Filosofía y Letras, tuve un acercamiento al budismo tibetano y, para sorpresa y complacencia mía, supe que habían desarrollado una “ciencia de la muerte”¹, que otorgaba sustento filosófico y técnicas para ayudar a los moribundos en el trance de la muerte, e incluso aún después de muertos para un mejor renacimiento. Ya había tenido contacto con el budismo anteriormente, por lo que la idea de reencarnación me era familiar. En un afán de buscar mi propio consuelo, así como de tener la posibilidad de ayudar a algún otro ser querido que pasara por el proceso de la muerte, comencé a investigar más acerca de la muerte en el budismo tibetano. Considero que las investigaciones surgen de un interés genuino, responden a preguntas personales, nos orientan en la solución

¹ Robert Thurman, Padmasambhava, *El libro tibetano de los muertos*, p.14

de un problema que aqueja nuestro tiempo, nuestra persona o nuestro entorno; también buscan la comprensión, de uno mismo y del otro. Así, un análisis académico no debería ser un mero recuento de datos y no tener opinión propia acerca del tema; lo que se impone en una investigación –sobre todo histórica- es el análisis y la crítica de fuentes, la búsqueda de la veracidad (en cuanto a los diferentes discursos), su coherencia interna, y una estructura que muestre el entorno al que se suscribe el fenómeno. Sin embargo, ello no implicaría el alejamiento del tema de estudio, por el contrario, como Norbert Elias afirma, se trata de acercarse al objeto de estudio como propio sujeto de estudio, y él mismo se acerca a la reflexión en torno a la muerte “a partir del hecho histórico que desgarrar su propia existencia”: la muerte de sus padres durante el Tercer Reich.²

Norbert Elias identificó cuatro formas de enfrentarse a la muerte: usar la forma más antigua que es pensar que existe una vida posterior a ella, un “más allá”; reprimir la idea de la muerte, no pensar en ella y alejar todo aquello que produzca su aparición en el pensamiento; pensar que los otros mueren pero uno no, que exista una inmortalidad personal; y, por último, enfrentarla, mirarla cara a cara.³

Esta última postura es la que adopta el budismo tibetano ante la muerte: la reconoce, la acepta, e incluso la utiliza para alcanzar un ideal de liberación. Además, considero que la muerte representa un eje en el pensamiento budista, es un momento de suma importancia al ser el mejor para obtener la iluminación, y está presente en el

² *La soledad de los moribundos* es una reflexión acerca de la muerte muy interesante y sentida; en ella se analiza cómo las sociedades han ido enfrentándose a este hecho, y el trato que se les ha dado a los moribundos. Norbert Elias, *Sobre los moribundos*.

³ *Ibidem*. p.19

arte, la música y la vida cotidiana de los tibetanos, al grado que Edgard Morin nombró al budismo como “la religión de la muerte”.⁴

El estudio que empecé como inserto en la historia de las ideas, se fue extendiendo al darme cuenta de la importancia de los hechos históricos en la conformación de su pensamiento y viceversa, de cómo el budismo ha influido en la estructura social, económica y política del Tíbet. Considero que es un proceso conjunto e indivisible, por lo que algo que en un primer momento había considerado como sólo un antecedente, se convirtió en un capítulo importante en el presente trabajo: la historia del Tíbet. También consideré imprescindible conocer la historia y el desarrollo del budismo, pues su arraigamiento en el Tíbet retoma las distintas fases por las que sucedió y las integra en un pensamiento complejo y rico en recursos.

Es entonces que el objetivo del presente trabajo es el de presentar un panorama general del budismo tibetano enfocado en la manera como conciben la muerte física, y los preparativos que han desarrollado para enfrentarse a ella. Se pretende también dar a conocer una postura que ayude a alguien que busca cómo acercarse a la muerte y convertirla en una filosofía de vida y acción.

Para ello lo he dividido en tres capítulos: uno de carácter histórico; el otro en el que se presenta la doctrina budista, su desarrollo, y su inserción en el Tíbet; y el último en el que se aborda propiamente el concepto de muerte y los preparativos que los tibetanos han desarrollado para enfrentarla.

En el primer capítulo se explica amplia pero brevemente la historia del Tíbet; es decir, se aborda desde los mitos de origen de la tierra y del pueblo tibetanos hasta la

⁴ Edgard Morin, *El hombre y la muerte*, p.249.

penetración china del siglo XX, en un intento de comprender la forma de budismo que se adoptó en el Tíbet y las repercusiones que ha tenido para él la conformación de sus estructuras sociales, políticas y económicas, además de la situación en la que hoy se encuentra. Este apartado no tiene como objetivo lograr lo anterior a cabalidad, es un acercamiento para emprender una reflexión que tal vez derive en posteriores investigaciones, o que por lo menos nos acerque a la comprensión de este pueblo.

Lograr contar una historia verdadera es algo muy difícil, si no es que imposible. El objetivo del historiador es comparar fuentes, realizar una lectura crítica de ellas y tratar de embonar correctamente todos los eslabones. Si a veces incluso nuestra propia historia resulta incompleta cuando la contamos, algunas cosas no se explican o están fuera de contexto, contar la historia de un pueblo, de toda una cultura, es tarea ardua, más aún de una cultura que estuvo fuera de conocimiento por occidente durante siglos y en la que el acceso a su tierra ha sido poco más que difícil: el Tíbet.

La fuentes que se tienen de la historia del Tíbet, sobre todo antigua, son reducidas. No existen evidencias arqueológicas, por lo que antes del siglo VII a.C. no existe una historia bien documentada. Además, para estudiar su situación actual existen fuentes polarizadas que responden a los intereses de las naciones inmersas en el conflicto, y básicamente electrónicas, por ser un problema reciente. Se pueden distinguir tres principales tipos de fuentes: las crónicas de viajeros, extranjeros que llegaban al país y que tenían contacto generalmente con la cultura lamaística; por otro lado, existen escritos de los propios lamas, que serían las fuentes propiamente tibetanas, pues son ellos los que han establecido contacto con el resto del mundo y no así la base de la sociedad tibetana (pastores, agricultores, prestadores de oficios....). Por último se

encuentran las fuentes extranjeras, algunos compendios de Historia Universal o Historia de Asia realizados por historiadores de Occidente y, por supuesto, los escritos chinos que corresponden a un objetivo específico: afirmar la pertenencia china del Tíbet. La historia de la meseta tibetana ha estado estrechamente ligada a la historia de China, por lo que existe cierta confusión entre sus límites y una relación tensa que ha dado origen a importantes conflictos en la era moderna.

En el segundo capítulo se aborda la vida del fundador del budismo: Siddharta Gautama, y los aspectos básicos para entender su doctrina: las Cuatro Nobles Verdades, la teoría de la causalidad, la realidad de la vacuidad y de la liberación. Además, se desarrolla brevemente las principales tendencias que adoptó: el *mahayana*, el *hinayana*, y el *vajrayana*. Es importante mencionarlas debido a que el budismo tibetano se configuró como su integración, adquiriendo características de las tres, aunque con una base *mahayana* y utilizando el *vajrayana* o tantrismo como fundamento de las prácticas para obtener la iluminación durante la muerte. Así, esta última tendencia se abordará con mayor detenimiento en el capítulo tres.

En el capítulo final, se aborda la muerte comenzando por la vida y la concepción antropológica que se tiene del hombre: el significado de su existencia en este mundo – explicando los conceptos de *samsara*, *karma* y *nirvana*: los ejes que la guían-; la dualidad mente-cuerpo, y su conformación física; así como su verdadera naturaleza: la Clara Luz. Posteriormente se aborda el proceso físico de la muerte respecto al complejo cuerpo-mente desarrollado y las experiencias que por las que el moribundo atraviesa durante el mismo, así como las etapas posteriores al momento de la muerte

-el bardo del *dharmatta* y el Estado Intermedio- sus características y lo que representan para el muerto.

A continuación se desarrollan los preparativos para la muerte: en primer lugar los preparativos “normales”; es decir, los que los budistas laicos deben realizar; y por otro lado los preparativos “extraordinarios”, aquéllos destinados a los practicantes avanzados y a los yoguis, y en los que se tienen como base el tantrismo. Esta tendencia representa una analogía hombre-mundo⁵, en la que el microcosmos es reflejo del macrocosmos, y conociendo el funcionamiento de uno se puede influir en el otro. Se describen entonces las principales características del tantra y sus principales prácticas con base en los Insuperables Tantras Yoga (*Anutarayoga*), de la escuela gelugpa, y en los Tantras Dzogchen, de la escuela nyingnapa. El acceso a estos textos es difícil, pues aunque existan varios tantras publicados, se trata de prácticas consideradas como “secretas”, y se requiere de un maestro que inicie a la persona para acceder a este conocimiento, por lo que no son textos destinados a todo público. Además, su lenguaje es complejo pues tiene varios niveles de lectura e interpretación⁶. Los mismos budistas afirman que se encuentran reticentes a transmitir este conocimiento, pero como cierta información se ha filtrado es mejor que lo expliquen sin falsedades y con un objetivo de ayuda al prójimo.⁷ Es así que lo desarrollado en

⁵ Para una reflexión más de tipo filosófica acerca del *tantra* consúltese: Edgar Morin, *op.cit.* pp.235-256

⁶ El Dalai Lama da ciertas pautas para la hermenéutica de los textos budistas en: Tenzin Gyatso, *El mundo del budismo tibetano*, pp.

⁷ Tal es la postura de Tenzing Gyatso, *op.cit.*, y de Sogyal Rompoché en *El libro tibetano de la vida y la muerte*.

este trabajo se basa en lo que dicen de estas obras autores tibetanos contemporáneos como el XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso, Sogyal Rimpoché o Gueshe Tamding Gyatso.⁸

En el capítulo tres también se mencionan ciertas prácticas que realizan los monjes tibetanos para ayudar a las personas ya fallecidas a identificar los momentos por los que atraviesan, las visiones que tienen, y a elegir un camino óptimo para un mejor renacimiento.

Por último, se muestra un panorama de los ritos funerarios desarrollados Tíbet y practicados por los monjes budistas, que seguramente han cambiado tras la penetración China, pero que representan una de las tradiciones más arraigadas; así como el papel que juega la muerte en el arte, los sonidos y las fiestas⁹.

⁸ El estudio de fuentes primarias o textos originales daría pie a un trabajo más especializado y profundo.

⁹ Para la escritura de los términos propios del budismo, utilizo la forma sánscrita más común en la que se conocen, como *karma*, *bodhicitta*, *nirvana*, *samsara*....

CAPÍTULO I. HISTORIA DEL TÍBET

La magia en la historia: orígenes del Tíbet

El Tíbet es la planicie más grande y alta del planeta, “el techo del mundo”, le llaman, pues su altitud es de más de 5 000 metros por encima del nivel del mar. Se encuentra en el corazón de Asia, colindando al oeste y al sur con Cachemira, India, Nepal, Sikkim, Bután y Birmania. Es un territorio de difícil acceso pues está rodeado por montañas en tres de sus lados: los Himalayas (las más altas de mundo) en el sur y sureste; los Karakoram y Ladakh en el oeste; y las montañas Kun Lun y Tangla en el norte. Esta característica forma un paisaje montañoso y nevado, así como un clima frío y de difícil adaptación, lo cual protegió por muchos años al Tíbet de invasiones por parte de sus vecinos, quienes no aguantaban mucho tiempo en esas condiciones. Del Himalaya nace el río más importante del territorio: el Tsangpo, que lo atraviesa de oeste a este, y al que se le conoce como Brahmaputra cuando entra en territorio indio. El vasto territorio tibetano y la escasa población han propiciado que esta se encuentre dispersa, y que, aún hoy en día, los asentamientos grupales, las ciudades, sean pocas y de alta densidad poblacional y, por supuesto, cercanas al río Tsangpo.

La historia antigua del Tíbet, como su cultura en general, está íntimamente ligada con historias mágicas y sorprendentes. Antiguas leyendas tibetanas cuentan que esta tierra estuvo sumergida bajo el mar en tiempos remotos, cubriendo el agua la mayor parte de la región y lo demás por bosques salvajes, donde vivían varios animales. Un día emergieron del mar enormes dragones que presagiaban catástrofes, pero sobre el agua aparecieron cinco nubes rosas que se convirtieron en hadas, quienes lograron domar a los dragones y ordenaron al mar que se retirase, dando origen al contrastante paisaje actual del Tíbet: el este de bosques, el oeste de mesetas, el sur con campos y

jardines, y el norte por enormes praderas. Diversos estudios geológicos han confirmado que la meseta del Tíbet se encontraba bajo el agua y que, debido a movimientos internos de la tierra, fue emergiendo progresivamente.¹⁰

Además de esta leyenda del origen de la tierra tibetana existe otra de tipo mágico acerca del origen del hombre tibetano. En una época en que el hombre no existía, Avalokitesvara, la divinidad más importante para los tibetanos (a la que llaman Chenresi), mandó a la tierra un avatar suyo en forma de mono para tranquilizar el desamparo de las criaturas. Este mono sedujo y se unió con una hembra de ogro, de la que tuvo varias crías que se fueron multiplicando rápidamente y que con el tiempo fueron cortando sus rabos, aprendieron a hablar y se transformaron en seres humanos. Avalokitesvara les entregó la cebada, que aprendieron a cultivar, y que corresponde al alimento más importante para el pueblo tibetano.¹¹ Una fuente más histórica nos señala que los tibetanos descienden de los Qiang (o Chiang), una tribu nómada del norte de China formada alrededor del año 1000 a.C., y que migró al Tibet relacionándose con los indígenas del territorio y con otros grupos Indo-Persas¹², pero en realidad su origen es realmente incierto.

La grandeza: el imperio de Songsten Gampo

Se sabe que hasta el siglo VI d.C. el territorio tibetano estaba habitado por distintas tribus nómadas independientes. Es a partir del 618 d.C. cuando el Tíbet se unifica bajo la monarquía Yarlung, una monarquía fuerte y expansionista que dio inicio con

¹⁰ Consúltese “La tierra tibetana” en Ngapo Ngawang Jimei, *et.al.*, *Tibet*, pp. 49-50.

¹¹ Existen varias versiones de la leyenda con pequeñas variaciones, esta corresponde a la de Ngapo Ngawang Jimei en “Presentación del Tíbet: su pasado y su presente”, en *Íbidem*, p.18

¹² John Clarke, *Tibet, Caught in time*, p.9

Songsten Gampo (618-649 d. C), el monarca más reconocido y recordado en el Tíbet, pues creó un vasto imperio en Asia Central, pero además introdujo el budismo a la cultura tibetana. A esta época se le conoce como “Período formativo de la historia del Tíbet (618-649 d.c.)”, pues es efectivamente ahí cuando se construyen las relaciones dentro y fuera del Tíbet que influirán para los siguientes años, además de que el budismo representa una completa transformación de la vida y costumbres de los habitantes de la meseta.

La religión que se practicaba anteriormente es conocida como Bon, una religión chamánica y tendiente a la magia. Los principios del budismo estaban un tanto en oposición a la práctica bon, por lo que se dio un proceso de asimilación muy complejo y un sincretismo que dio origen a un diferente tipo de budismo: el budismo tibetano o lamaísmo. En el siguiente capítulo desarrollaré las características de ambas religiones y cómo sucedió este proceso de acoplamiento.

Resulta curioso que un rey conquistador adopte la filosofía budista, pero no es tan raro si se toma en cuenta que el imperio de Songtsen Gampo abarcó una parte de la India, Mongolia, Nepal, Afganistán, Siberia y gran parte de China occidental (estableciendo límites y relaciones de relativa concordia con la dinastía Tang), por lo que estuvo en contacto directo con la cultura de estos países, y observó que el budismo era la “vértebra cultural de India y China”¹³. Aunado a ello, los reyes de China y Nepal le concedieron cada uno de ellos una princesa de su país para que se casara con el monarca tibetano. Este hecho es lo que marcó la entrada del budismo al país pues la princesa nepalense, Bhirikuti Devi, y la china, Wen Cheng, quienes llevaron

¹³ Robert Thurman, Padma Sambhava, *op.cit*, p.21

consigo textos, instrumentos religiosos y monjes budistas, además de construir el primer templo budista en el Tíbet: el Jo Khang, en Lhasa, el más sagrado para los tibetanos. La construcción de templos fue una forma práctica de difundir la nueva religión, y sobre eso también se cuenta una leyenda con aspectos mágicos. Se dice que Bhirikuti (la reina nepalesa) identificó la forma de una gran diablesa en la geografía del Tíbet, y para subyugarla se construyeron templos en las partes más prominentes de su cuerpo, en los lugares donde se encontraban sus caderas y sus hombros. El punto más vulnerable de este ser maligno era el corazón, identificado con un pequeño lago en Lhasa, por lo que se rellenó y sobre él se construyó el Jo Khang.¹⁴ Esto nos muestra cómo es importante el aspecto mágico en el budismo tibetano y la relevancia que adquiere el espacio, que será siempre un espacio sagrado.

Es también con Songsten Gampo con quien se genera un sistema de escritura, pues el soberano envía a su ministro Thonmi Sambhota a Cachemira, entonces un importante centro de enseñanza budista, para que aprenda una escritura que pudiera adaptarse al lenguaje tibetano, que hasta entonces carecía de ella.

Es con Trisong Detsen (754-797) cuando la religión budista se consolida dando origen a la llamada “Primera ola expansionista del budismo”, pues convoca a Padmasambhava, un misionero y hechicero indio que, junto con otro religioso, Santarakshita, fundan el primer monasterio budista en el Tíbet, el monasterio de Samye. Es en este momento en el que se le da al budismo tibetano su carácter tántrico o mágico, como lo analizaremos más adelante. Además, es también cuando la religión

¹⁴ Michael Willis, *El Tíbet, vida, mitología y arte*, p.32

se integra a la organización social, pues la manutención de monasterios y monjes dependen de la sociedad.

Al observar como cada vez el budismo va arraigando más en suelo tibetano y temiendo que repercutiera en el poder que ostentaban, los aristócratas, que además practicaban la religión bon, deciden poner un alto a este desarrollo peligroso. El rey Tritsung Detsen, también conocido como Ralpachén (815-838) y ferviente protector del budismo, es asesinado y le sucede su hermano, Lang Darma (838-842), quien rechaza al budismo e intenta que el Bon retome su papel e importancia en la sociedad tibetana. Debido a ello, Lang Darma es a su vez asesinado por un ermitaño budista, y se da comienzo a un periodo de sangrientas luchas religiosas que llevan a la desintegración del imperio y a la disolución de la monarquía en un momento de anarquía en el que el territorio se divide en pequeños reinos independientes.

Cimientos de una cultura: la consolidación del budismo

Lo que parecía el fin de la expansión del budismo resultó devenir en la “Segunda ola expansionista del budismo”, cuando el rey de la provincia de Guge se convierte en monje, haciéndose llamar Yeshe-ö, y patrocina a varios jóvenes para que vayan a la India a estudiar, renovando así la relación entre ambos países. Es entonces que comienza una época de grandes maestros: Rinchen Zangpo, Atisha, Marpa y Milarepa, quienes son fundamentales para la comprensión del budismo tibetano y de quienes se desarrollan las diferentes sectas que lo conforman. Estudiaremos a estos personajes más adelante.

La división del territorio en reinos independientes y enfrentados entre sí favoreció la difusión de la magia y de las prácticas tántricas de tipo orgiástico¹⁵, además de la influencia de la religión en la estructura social.

En la primera mitad del siglo XIII¹⁶, la dinastía china de origen mongol conocida como la dinastía Yuan, penetra en el Tíbet y el príncipe mongol Godán firma un acuerdo con el abad del monasterio de Sakya, Sakya Pandita “el sabio de los sakyas”), quien combina por primera vez las funciones espirituales con la administración del estado. En realidad los mongoles nunca tuvieron interés de penetrar en el Tíbet, adquirir o imponer su cultura o entrometerse en la vida cotidiana del pueblo tibetano, dejando así su administración interna en manos de tibetanos. Así, en la segunda mitad del siglo XIII Kublai Khan nombra a Phagpa Lodro Gyaltsen, sobrino de Sakya Pandita, “Preceptor Imperial del Tíbet”, dejando así al frente de la política tibetana a la secta Sakya y estableciendo por primera vez una especie de Estado teocrático. Es interesante cómo se cuenta la historia desde cada perspectiva, pues Ngapo Ngawang Jimei, un ministro tibetano que apoyó la intervención china al Tíbet en el siglo XX, nos dice acerca de este suceso que “los dos hombres [Kublai Khan y Phagpa Lodro] decidieron unir el Tíbet a China”, y nombra a Kublai como “el héroe llegado del amplio desierto mongol”¹⁷, mostrando así este hecho como una decisión conjunta y a los mongoles como fundadores del Estado tibetano.

En la segunda mitad del siglo XIV cae la dinastía Yuan; es decir, la China mongólica, estableciéndose la dinastía nativa Ming (1368-1644) primero, y después otro imperio

¹⁵ Mircea Eliade, *Historia de las ideas y las creencias religiosas*, p.344

¹⁶ Existe cierta variación en las fechas. Fuentes tibetanas afirman que el ejército mongol entró en el Tíbet en 1239, y fuentes chinas afirman que fue en 1253, siendo así que los sucesos posteriores también tienen alguna distancia en la datación, por lo que se darán fechas aproximadas.

¹⁷ Ngapo Ngawang Jimei, *op.cit.* p.22

de extranjeros: la dinastía Qing o Manchú(1644-1911). A partir de entonces las relaciones entre el Tíbet y China se vuelven confusas y tirantes. Posteriormente China afirmará que desde el imperio Yuan el sistema político y religioso tibetano estuvo determinado por este país y que nunca dejó de estarlo, que a su caída las relaciones entre ambos países no cambiaron y que los posteriores gobernantes del Tíbet siempre pidieron aprobación china.¹⁸ Sin embargo, el mismo Ngapo Ngawang afirma que en el siglo XIV el Tíbet “vuelve a recuperar su independencia”¹⁹.

De este modo se instala una monarquía laica y nativa tibetana con la dinastía Phamo Drupa (1350-1642), teniendo ahora con China nada más que relaciones comerciales y de cierta diplomacia entre la jerarquía eclesiástica.

En estos momentos surge un gran reformador: Tsong Khapa (1357-1419), quien revisa los fundamentos de la secta kadampa o de los “gorros rojos” fundada por Drom Tonpa (1056) y quien fuera discípulo de Atisha- retomando las enseñanzas de Buda y estableciendo una estricta disciplina monástica, reorganizándola y fundando la secta gelugpa o de los “gorros amarillos”, de donde posteriormente surgirán los Dalai Lamas. Su sucesor, Gedrun Truppa (1391-1474) y el siguiente, Gedün Gyatso (1476-1542) son reconocidos póstumamente como primer y segundo Dalai Lama cuando el tercero cronológicamente, Sonam Gyatso (1543-1588), se acerca al líder mongol Altan Khan para instruirlo en el budismo, le presenta la situación del Tíbet y lo invita a ayudarlo para conseguir unificar de nueva cuenta el Tíbet y establecer un control

¹⁸ Véase el discurso del gobierno chino de la historia del Tíbet en *Sobre el problema del Tíbet*, una colección de discursos, documentos, comentarios y material destinado a “ayudar a los lectores extranjeros a que tengan una comprensión cabal de la situación del Tíbet y el problema tibetano” (nota del editor), publicado por el Gobierno de la República Popular China en 1951. También se pueden encontrar en él cartas y declaraciones de los gobiernos tibetano e indio.

¹⁹ Ngapo Ngawang Jimei, *op.cit.*, p.28

político y religioso. Altan Khan lo nombra Dalai Lama (“Maestro Oceánico”), reconociendo a dos anteriores a él.

El cuarto Dalai, Yontem Gyatso (1589-1616) era bisnieto del líder mongol, por lo que se forjan vínculos religiosos y políticos que permitirán que la secta gelugpa consiga establecer un poder efectivo en el Tíbet cuando Ngawang Lozang Gyatso, “El Gran Quinto” (1617-1682), pide ayuda al príncipe mongol Gushri Khan y logran someter al reino de Tsang que estaba controlado por la secta karmapa, unificando relativamente al Tíbet bajo los del “gorro amarillo”, quienes primero serán los líderes espirituales y poco a poco se hacen del poder temporal, dando inicio a la teocracia tibetana²⁰.

La época de los Dalai Lamas

Es importante saber que después del imperio de Songsten Gampo la unificación total del Tíbet no se ha logrado, pues siempre se ha presentado cierta resistencia por parte de tribus nómadas y territorios alejados de Lhasa, su capital, como lo es la provincia de Kham, y que justamente esta rivalidad permitió que China invadiera el Tíbet en el siglo XX, además de que muchas veces se ha dividido el territorio tibetano entre varias naciones, como a continuación veremos.

El “Gran Quinto” es uno de los Dalai Lamas más apreciados y reconocidos para los tibetanos. En 1652 visita al emperador chino Manchú, quien en ese momento ve con preocupación la cercanía mongola, por lo que prefiere mantener relaciones cordiales

²⁰ Es una teocracia en el sentido de que su líder político lo era también espiritualmente- El Dalai Lama no es propiamente un dios, pero sí un *bodhisattva*, figura de la que se hablará más adelante.

con ellos reconociendo al Dalai Lama. Años después, el gobierno chino de Mao Tsetung afirma que fueron los chinos quienes otorgaron el título de “Dalai Lama”²¹.

El “Gran Quinto” también empieza la construcción del Potala, el palacio real que serviría de vivienda de los Dalai Lamas, así como el centro de la administración tibetana y de la vida cultural del país: el Potala, que recibe su nombre del monte Potalaka, morada celestial de Avalokitesvara, el bodhisattva de la compasión y patrón del Tíbet.

También fue este Dalai quien le otorgó el título de Panchen Lama (Preciado Gran Maestro) como muestra de su agradecimiento y afecto a su maestro, el abad del monasterio Trashilunpo, reconociéndolo a él y a sus sucesivas reencarnaciones como encarnación del buda supremo Amithaba.²²

A la muerte del “Gran Quinto”, su hijo, Sangye Gyatso (1679-1705) oculta su muerte hasta que es descubierto y queda como regente del Tíbet gobernando en cooperación con el siguiente Dalai, Tsanyang Gyatso. Sin embargo, el príncipe mongol Lhabzan, quien era rey nominal de Tíbet, decide invadirlo y depone al regente y al Dalai en la primera mitad del siglo XVIII.

Es en ese momento cuando el emperador chino Kang-shi decide intervenir como “libertador” del Tíbet, expulsando a los mongoles y estableciendo funcionarios imperiales chinos (*ambans*), quienes tienen como misión observar, aconsejar y en todo momento defender al emperador. Se establece así el *kashag*, el consejo

²¹ *Sobre el problema del tibet. op.cit. p.205*

²² El Panchen Lama queda así como una figura de autoridad en el Tíbet, una especie de co-regente encargado de las cuestiones administrativas y “gobernador” de la provincia de Shigatse, aunque en el hecho ha jugado un papel secundario y subordinado a la figura del Dalai pero que el gobierno comunista chino ha aprovechado para legitimar su intervención en el Tíbet, por lo que este hecho jugó en contra de los propios intereses del Tíbet.

administrativo del gobierno tibetano, compuesto por cuatro miembros, y quienes estaban en igualdad de condiciones que el Panchen y el Dalai Lama.

Se sucede un siglo difícil, el siglo XIX, en el que este territorio empieza a ser considerado como estratégico en Asia por países como Inglaterra, quien desde su gobierno en la India pelea y gana el pueblo de Sikkim. Además, envía una expedición militar al Tíbet al mando del coronel Francis Younghusband en 1904, quien, entre otras cosas, no encuentra una resistencia fuerte a falta de un ejército bien establecido y disciplinado, por lo que llega a Lhasa y los tibetanos tienen que firmar un convenio comercial con los ingleses.²³

Ningún Dalai Lama del IX al XII alcanzó la mayoría de edad necesaria para quedar al frente del país, por lo que otros lamas lo habían hecho en calidad de “regentes”, cuestión que ha levantado sospechas y por la que los *gelugpa* han sido duramente criticados, incluso por los propios tibetanos²⁴. Será el XIII Dalai Lama quien logró tener un poder de facto, y es el Dalai Lama más importante de la historia política del Tíbet. Cuando Inglaterra invade el país, el Dalai tiene que huir a Mongolia, regresando cuando se firman los convenios comerciales, pero tiene que volver a huir, ahora a India, cuando Inglaterra y Rusia reconocen la soberanía china en el Tíbet. China invade el Tíbet e intenta tener el control del territorio hasta que un evento interno hace que se desatienda la cuestión tibetana: la Revolución republicana y la caída de la dinastía Qing en 1911.

²³ Gavin Hambly, *Asia Central*, pp. 258-266

²⁴ Acerca de las rivalidades internas del tibet y el desprestigio de la secta gelugpa puede consultarse el libro de Michel Peissel, *Los khambas, guerrilleros del Tíbet*.

El propio Ngapo Ngawang vuelve a reconocer un período de independencia tibetana de 1911 a 1951, fecha en que las tropas comunistas invaden el Tíbet.

Por una serie de enfrentamientos entre chinos y tibetanos, entre 1913 y 1914 suceden una serie de conferencias entre chinos, tibetanos y británicos para poner en claro la situación territorial del Tíbet, quedando dividido en “Tíbet interior”, anexionado a China, y “Tíbet exterior”, bajo protectorado nominal de Inglaterra y administrado desde Lhasa. Este hecho marca el inicio de unas relaciones cordiales entre británicos y tibetanos, y aparecen en la meseta elementos de la civilización occidental: una línea telegráfica, una central hidroeléctrica, una escuela inglesa para los hijos de tibetanos ricos.... cambios en realidad superficiales que, sin embargo, ocasionaron protestas entre los más conservadores.

En 1933 muere el XIII Dalai lama y estalla una lucha por el control efectivo del Tíbet. Los pobladores de la provincia de Kham intentan ser independientes rebelándose contra Lhasa, y también contra el poderío chino; pero estos últimos los anexionan a su territorio en 1939²⁵.

Como gobernante en Lhasa se encuentra el regente Reting Rimpoché, quien debía gobernar hasta que Tenzin Gyatso, el niño que en 1938 se reveló como XIV Dalai Lama en la provincia de Amdo, tuviera la edad necesaria para hacerlo. Ya había surgido cierta rivalidad con la figura del Panchen Lama, quien competía en poder con el Dalai, además de que el gobierno Chino intervino en su elección, por lo que en 1949 los tibetanos exigieron a los funcionarios chinos que salieran del territorio.

²⁵ Para profundizar en este aspecto consúltese Michel Peissel, *op.cit.*

La decadencia: China y el Tíbet

En China las cosas también estaban agitadas. A la caída del Imperio le sucedió el gobierno de Sun Yat-sen al frente del Partido Popular Nacional (Kuomintang), quien se propone luchar contra el imperialismo e instalar una república dirigida por una élite ilustrada, aceptando el modelo soviético que propone Mao Tse-tung al frente del Partido Comunista. Pero a su muerte, en 1925, Chang Kai-shek aplasta a los comunistas queriéndole dar prioridad a la propiedad y al capital privado, protegiendo a industriales, terratenientes y banqueros. Mao y los comunistas inician entonces una guerra de guerrillas con tintes muy violentos y sumergiendo a China en una guerra civil. En 1949 y con el apoyo de la URSS, los comunistas toman Pekín y obligan a huir a Taiwán a Chiang Kai-shek y al gobierno del Kuomintang. Mao emprende una política de redistribución de tierras, de adoctrinamiento de las masas con el “Libro Rojo”, y también de represión y control del pensamiento. Además, se propone “liberar”²⁶ al Tíbet del “imperialismo capitalista extranjero” y defenderlo como parte integrante de China. Además, pretende derrocar el gobierno de los lamas, cambiar la base social y productiva del Tíbet, así como modernizar su cultura y su forma de vida. Considera al sistema económico y social del Tíbet como feudal, un sistema de siervos en la que la mayoría de la gente es pobre y que sólo unos cuantos gozan de privilegios. Dice Mao que “Todas las guerras progresistas son justas, las que impiden el progreso son injustas”²⁷, así que el utilizar la violencia para lograrlo está justificado.

²⁶ Se ponen entre comillas los términos que utiliza el gobierno chino a lo largo del compendio de comunicados reunidos en *Sobre el problema del Tíbet op.cit.*

²⁷ Mao Tse-tung, *Citas del presidente*, p.63

En 1951 el ejército comunista de Mao Tse-tung invade el Tíbet, encontrando resistencia por parte del pueblo tibetano, en especial de la provincia de Kham, pero también una profunda división y rivalidad entre esta provincia y el gobierno de Lhasa²⁸, cuestión que les permitió imponerse sobre el gobierno *gelugpa*.

Ante la incapacidad del gobierno tibetano de hacerle frente a los chinos, a la división interna del Tíbet, a la falta de apoyo de las naciones extranjeras²⁹, y bajo el discurso de “no violencia” que el XIV Dalai Lama defendía, en 1951 ambos países firmaron el conocido como “Acuerdo de los 17 puntos” en Pekín, en el que se establece al Tíbet como parte integrante de China quedando a cargo de ella su representación en el exterior, y la introducción de reformas en aras de mejorar la calidad de vida de los tibetanos; todo ello a condición de que se conservara la administración interna a cargo del Dalai Lama y el derecho a la libertad religiosa y a conservar sus costumbres intactas; es decir, se concede una autonomía regional nacional.³⁰

Esta intervención ha sido uno de los conflictos más discutidos en épocas recientes, pero también más complicados de entender debido a factores como la falta de documentación, a que la existe está polarizada pues corresponde a intereses propios de las naciones que intervienen en el conflicto, a la lejanía del Tíbet, a lo diferente que puede parecerles su cultura, y a la poca accesibilidad que se tiene a su territorio, en

²⁸ Michel Peissel cuenta con todo detalle el papel que juegan los khambas en el alzamiento tibetano y las complicadas relaciones entre ellos y los lhassanos.

²⁹ Pues ya desde 1950 había una comisión tibetana que fue a pedir apoyo a Naciones Unidas y al gobierno indio de Nehru ante el aviso chino de “liberar al Tíbet”, peticiones que fueron denegadas según Thomas Lowell en *El Dalai Lama, una biografía del caudillo*, p.71.

³⁰ El documento se puede consultar en *Sobre el problema del Tíbet, op.cit.*, pp. 14-16

parte por las condiciones geográficas, en parte porque así lo han querido los propios tibetanos limitando la entrada de extranjeros a su país.

En letra escrita los tibetanos eran ciudadanos chinos, pero la política que siguió el Gobierno Central poco tenía que ver con ciudadanos y más con conquistados. Empezaron a colonizar el territorio tibetano: intentaron desarmar a las tribus nómadas, se establecieron una serie de impuestos que afectaban la economía regional; se hicieron ataques, al principio verbales y luego físicos, a la religión y a los monjes, y se introdujeron nuevas instituciones educativas que se ocupaban de adoctrinar en el comunismo a la población; es decir, no se respetó el acuerdo firmado. Ante esto, la población empezó a organizarse para imponer una resistencia que impidiera la aniquilación de su cultura y sus costumbres. Además, la autoridad del Dalai Lama se vio debilitada por el antagonismo del Panchen Lama y por la prohibición a las autoridades de cada provincia a consultarle directamente, sino sólo a través de las Oficinas Políticas del Gobierno de Liberación.

Según Thomas Lowell³¹ la política del Dalai lama era de diplomacia con los chinos, tratando de llevar una relación cordial, aceptando en buena medida las imposiciones que se daban y manteniendo contacto estrecho con el Gobierno Central, viajando así a Pekín al Congreso Nacional de Pueblo, una asamblea que estaba presidida por Mao Tse-tung. A este respecto, Tenzin Gyatso afirma que su idea siempre era la de entablar un diálogo con los chinos, intentar convencerlos de que su política no era la adecuada para el Tíbet y de que las cosas se arreglaran pacíficamente.³² Pero lejos estaban de llegar a un acuerdo que mantuviera al Tíbet pacífico, pues cada vez eran más la

³¹ Thomas Lowell, *op.cit.* p.58

³² *Ibidem*, pp.56-78.

estrecha vigilancia y el control de reunión, de movilidad y de pensamiento que tenía la población, y que además afectaba de manera directa su forma de vivir, cuestión que tal vez no afectaba tanto a los lamas de Lhasa, a quienes Michel Peissel describe como de mente abierta, inteligentes y adaptables³³, quienes siempre han vivido en un mundo de contrastes, y por lo que han sabido lidiar con otro tipo de culturas extranjeras. Es por ello que el investigador reconoce dos posiciones entre los tibetanos en ese momento: los que pensaban que les gustase o no tenían que colaborar con China y adaptarse a ellos, y los que encontraban la situación irreconciliable y originaron la rebelión tibetana.³⁴ Esta rebelión no surgió de un día a otro ni comenzó con un hecho aislado, se fue fraguando a lo largo de la intervención china comenzando en las provincias de Amdo y Kham, formando incluso un ejército, el “Ejército Voluntario de Defensa Nacional”, y uniendo cada vez más gente, pero ante estas dos posturas no existió una unidad que lograra un triunfo inequívoco y rápido. Ya desde 1951 la política china era de “dividir para vencer”. Norbu Thubten Dshigme, hermano del Dalai Lama, afirma que el gobierno chino le ofrecía que si lograba que Lhasa lo aceptara, a él le nombrarían gobernador general del Tíbet, y desde ese puesto tendría que cambiar el papel que jugaba la religión por el de la ideología comunista³⁵. Este es un testimonio de la élite tibetana de que las intenciones chinas no eran las de respetar y conservar la cultura y la religión tibetanas.

³³ La adaptabilidad es una característica propia del budismo mahayana, como se explicará en el capítulo II.

³⁴ Michel Peissel op.cit. pp114-117

³⁵ Este es un testimonio directo de Norbu Thubten, que se puede consultar en su libro *Tíbet, Patria perdida*, pp.198-201

La situación en el Tíbet llegó a su crisis en 1959, cuando el Dalai Lama acepta asistir a Pekín a una representación teatral, pero le obligan a ir sin guardias, lo que levanta sospechas entre los tibetanos, quienes temen que sea tomado como rehén y ya no le permitan regresar al Tíbet, cuestión que no les convenía en su lucha. Por ello, rodean el Norbulinka, su residencia de verano, para no dejarlo salir, y después de una serie de eventos es trasladado a la India³⁶, desde donde lanza la “declaración de Mussoorie” afirmando que salió por su propia voluntad y que seguirá luchando pacíficamente por la liberación del Tíbet

El régimen chino lanzó comunicados³⁷ en los que afirmaba que el líder espiritual del Tíbet fue raptado por las “fuerzas reaccionarias imperialistas y capitalistas”, “traidores” que quieren que el pueblo chino se desuna, que se niegan al progreso y que quieren conservar los privilegios que tienen. Además, sostenían que los “expansionistas hindúes” y la fuerzas de Chiang Kai Shek así como los Estados Unidos están detrás de la rebelión tibetana. Si bien es cierto que el pueblo tibetano recurrió a potencias “capitalistas” para el suministro de armas, el origen del conflicto no era sólo debido a su influencia, sino más bien a algo que los mismos chinos comunistas ocasionaron.

A la salida del Dalai Lama del Tíbet se implantó una época de terror en Lhasa, hubo un paro de las instituciones administrativas imponiéndose una dictadura militar a través de los lamas y nobles que querían cooperar: había tropas chinas por doquier,

³⁶ Respecto a este acontecimiento existen tres versiones: la de los Chinos, quienes afirman que el Dalai fue raptado por los “reaccionarios que se niegan al progreso”; la del Dalai Lama, quien sin entrar en más detalles refiere que tomó la decisión en conjunto con demás personas; y la de los propios khambas, quienes afirman que en primer lugar el Dalai fue recluido contra su voluntad, pero que después aclaró su mente y se unió a ellos en la lucha por la liberación del Tíbet. *Sobre el problema del Tíbet*, Thomas Lowell *op.cit*, Michel Peissel *op.cit*.

³⁷ *Sobre el problema del Tíbet, op.cit.*

se instaló una policía secreta, el carnet de identidad, y se separó a los niños pequeños de sus padres para trasladarlos a Pekín y adoctrinarlos en el comunismo. Aunado a esta situación, en 1966 se origina el movimiento conocido como la Revolución Cultural, quienes básicamente eran jóvenes comunistas radicales que consideraban que su ideología debía imponerse por cualquier medio, y que la política china en el Tíbet era demasiado moderada, por lo que se encargaron de arrasar con una gran parte de su cultura destruyendo monasterios, reliquias, obras artísticas, y torturando y asesinando a quienes estuvieran en desacuerdo o proclamaran la religión.

Miles de tibetanos salieron de su país y se refugiaron en la India, donde intentan continuar con su cultura, pero donde tampoco tienen las mejores condiciones de vida.³⁸ Tenzin Gyatso ha pedido apoyo de la ONU en repetidas ocasiones, pero el problema del Tíbet nunca ha sido prioridad ni se ha tratado a fondo, además de que el discurso chino es el de que es un “problema interno”, por lo que la injerencia de las demás naciones no está permitida.

La incertidumbre de la época actual

La postura del gobierno Chino a la fecha sigue siendo la misma: la Región Autónoma del Tíbet, establecida en 1965, es una parte integrante de China; que lo ha sido y nunca a dejado de serlo desde el siglo XIII; subyugado bajo el imperio pero ahora liberado; con su propia administración y la conservación de sus costumbres y de su

³⁸ El problema de los refugiados tibetanos es tan grande que el mismo Dalai afirmó que tal vez hubieran estado mejor si se quedaran en el Tíbet, pues las condiciones de poca higiene, la poca atención y el clima tan distinto al que están acostumbrados ocasionó la muerte a la mitad de ellos.

cultura, pero que depende y presta servicios (impuestos, explotación de recursos) al gobierno central.³⁹

Por otra parte el Gobierno en el Exilio encabezado por el Dalai Lama afirma que el Tíbet es un “país ocupado sin representación en Naciones Unidas”⁴⁰, y que comprende el territorio de la llamada Región Autónoma del Tíbet por China, además de otra región denominada Cholkha Sum. Su gobierno tiene el “Enfoque del Camino del Medio”, que consiste en la no violencia y en llegar a una solución “mutuamente aceptable”, incluso rechazando la independencia del Tíbet pero siempre en un estado de paz.⁴¹

Lo que es innegable es que el conflicto en el Tíbet no ha terminado, que a pesar de que China afirmaba que la rebelión no la hizo el pueblo -quienes según ellos eran patriotas y amaban al Ejército de Liberación Chino y a las reformas comunistas⁴²- sino una aristocracia minoritaria que representaba las fuerzas reaccionarias que se negaban al progreso. La verdad es que sigue habiendo resistencia por parte de la población tibetana a la imposición china en forma de manifestaciones reprimidas por la fuerza y de protestas tan radicales como la inmolación, tibetanos que se han prendido fuego autoinfligiéndose la muerte. Desde el 2009 se han registrado más de 130 casos de tibetanos inmolados.⁴³

³⁹ Oficialmente declarado por el Ministerio de Relaciones Exteriores de la República Popular China, (s.f.), recuperado el 2 de noviembre del 2014, de <http://www.fmprc.gov.cn>

⁴⁰ Según la Administración Central Tibetana (s.f.), recuperado el 2 de noviembre del 2014, de <http://www.tibet.net>

⁴¹ Consúltese este discurso en Lobsang Sangay Sikyong, Prólogo a los documentos relacionados con la política del camino medio [en línea], (s.f.), recuperado el 3 de noviembre del 2014 , de <http://www.mwa/tibet.net/es>

⁴² *Sobre el problema del Tíbet op.cit.*, p.10

⁴³ *Los monjes tibetanos prefieren morir quemado* [en línea], BBC Noticias (9 de enero del 2012), recuperado el 4 de noviembre del 2014, en http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2012/01/12109_porque_se_inmolan_monjes_tibetanos_jr.shtml

El régimen de Mao consideraba un anacronismo el sistema económico y social del Tíbet. Independientemente de las desigualdades que puedan existir en una sociedad, considero que un anacronismo es querer implantar por la fuerza un sistema de pensamiento diferente a la forma de vida y a la cultura de una comunidad, valiéndose además de un discurso de pertenencia descontextualizado, pues el gobierno chino afirmaba que el Tíbet le pertenece desde el siglo XIII, cuando el Imperio Yuan lo conquistó, un imperio además que no era chino en sus orígenes, sino mongol. Siglos antes el imperio de Songsten Gampo abarcó una parte de China, por lo que ¿desde cuándo se debe empezar a concebir un territorio como parte integrante de un país?

Muchos tibetanos se han levantado en armas, han huido de su pueblo, se inmolan o se manifiestan contra una intervención en su forma de vida; en todos los estratos de la sociedad tibetana se ha manifestado esta resistencia: en lamas, nobles, campesinos e incluso en las tribus nómadas.

Diversas organizaciones de derechos humanos se han pronunciado al favor del Tíbet, la Comisión Internacional de Juristas⁴⁴ declaró al Tíbet autónomo hasta 1950 (cuando ocurre la invasión china), e independiente por el doble rompimiento del “Acuerdo de los 17 puntos”, y el Comité de Apoyo al Tíbet de España afirmó que en el país asiático se cometió ni más ni menos el crimen de genocidio: intento de destruir, completamente o en parte, a un grupo religioso, cultural, racial, étnico o social.⁴⁵

⁴⁴ Michel Peissel, *op.cit.* p.200

⁴⁵ Jesús Quirce Castillo, *Caso Genocidio Tibet* [en línea], Rights Internacional Spain (25 de noviembre del 2010, recuperado el 4 de noviembre del 2014, en http://www.ris.hrahead.org/casos_/otros_casos_de_interes/jurisdiccon-universal/casogenocidiotibet

Es así que la historia del Tíbet está íntimamente ligada a su cultura y a su religión, por lo que resulta de gran importancia conocerla para emprender un estudio de esta última y lograr un acercamiento panorámico a la cultura tibetana,

CAPÍTULO II. EL BUDISMO Y SU DESARROLLO EN EL TIBET

¡Basta Ananda! ¡No te preocupes, no llores! ¿No te he dicho, en anteriores ocasiones, que está en la naturaleza misma de las cosas, cercanas y queridas para nosotros, el deber alejarnos de ellas? En tanto que cualquier cosa nacida, creada y organizada contiene en sí misma la necesidad de su propia disolución, ¿cómo puede ser posible que un ser así no se disuelva? ¡No puede existir una condición así!

BUDA

El fundador

Hacia el año 563 a.C. nace en Lumbini, en el actual Nepal, Siddharta Gautama. En ese entonces el territorio cercano a los Himalayas estaba dividido en numerosos pequeños estados, y el padre de Gautama era regente de uno de ellos, si no es que por lo menos un rico terrateniente con cierto poder. En la historia de quien después se conocería como Buda, “el iluminado”, existen numerosas leyendas, acontecimientos milagrosos y no sería raro que alguna que otra exageración, pues son escritos tardíos y con el objetivo de difundir la doctrina y hacer del Buda un personaje poco ordinario; sin embargo, lo importante es que “la crónica es la expresión de lo que los hechos, tal como se los entendían y significaban para quienes ellos constituían una inspiración viva”⁴⁶; es decir, para los propios budistas. Contaré así su historia tal y como la ha concebido el budismo.⁴⁷

La madre de Gautama murió a los siete días de haber dado a luz, por lo que su padre, de nombre Suddodhana, decidió evitarle cualquier otro sufrimiento. Además, el día en que le fue asignado el nombre un adivino aseguró que el niño se convertiría en un Buda abandonando la vida de hogar, decisión que tomaría cuando viera “los cuatro signos”: un viejo, un enfermo, un cadáver y un ermitaño.⁴⁸ De este modo la vida de Gautama se llenó de placeres que pretendían otorgarle una vida feliz y de gozo, para evitar que tomara el camino del peregrino.

⁴⁶ Ananada Coomaraswamy, *Buda y el evangelio del budismo*, p.16

⁴⁷ Según los textos budistas su historia se remonta varia vidas atrás, cuando siendo brahmán decide convertirse en buda en algún futuro nacimiento para difundir la realidad salvadora y ayudar a la humanidad, viviendo después en un Cielo para finalmente, escogiendo la época y el lugar adecuados, renacer como Gautama. Aquí solamente hablaré de esta existencia terrenal. Para profundizar más en el tema consúltese *Ibidem*, pp. 16-18

⁴⁸ *Íbidem*, p.19

Como futuro administrador el joven recibió una educación y formación adecuadas: perteneciente a la casta guerrera de los Sakyas, aprendió el arte de las armas, se le preparó en los asuntos necesarios para llevar un gobierno y su vida transcurría en residencias lujosas, con bailarinas y sirvientes a su disposición. Contrajo matrimonio con su prima Yasodhara, con quien procreó un hijo de nombre Rahula y quienes posteriormente se convertirían en sus discípulos.

A pesar de los esfuerzos de su padre, esta vida de placeres no satisfacía a Gautama, pues se dio cuenta de que todo gozo es pasajero, que así como aparecía desaparecía y que no había felicidad eterna. Al despertar su interés por buscar algo que permaneciera decidió salir del círculo en el que se movía, y así en el exterior fue que se encontró con los cuatro signos profetizados.

La vejez le hizo darse cuenta de la decadencia y el deterioro de todo ser viviente; la enfermedad de lo inevitable del sufrimiento y lo vacío del placer; y la muerte de la transitoriedad y de la impermanencia. Por último, en el ermitaño observó paz, tranquilidad y alegría, así que decidió renunciar a todo lo que tenía y seguir un camino de búsqueda hacia la liberación de los males que acechan al hombre.⁴⁹

A los veintinueve años Gautama abandonó su casa y su familia, y se enroló en el camino espiritual siguiendo a varios maestros con distintos métodos: aquellos que teorizaban y realizaban construcciones mentales acerca de la vida pero que no daban como resultado la liberación; aquellos que practicaban yoga y meditación hasta llegar a un estado de represión sensorial, pero que representaba más una huida que una

⁴⁹ Siddhartha Gautama fue un hombre de su época, en la que la renuncia por la búsqueda de un camino espiritual que llevara a la iluminación era común, como lo es el caso de otro príncipe asceta: Vardhamana, contemporáneo de Buda y fundador del sistema monástico de los jainas.

verdadera iluminación; y por fin con los ascetas, quienes consideraban que el sufrimiento, la entrega al dolor y a la humillación, purificaba el alma y creaba los méritos necesarios para liberarse de esta vida.

Gautama era recio y se empeñaba en su esfuerzo, llegó a un punto en el que comía un grano de arroz al día y sus fuerzas decayeron, sintiéndose débil y enfermo; entonces decidió volver a comer y encontrar el verdadero camino. Su discípulos, quienes lo admiraban por su férrea tenacidad y su vida austera, se decepcionaron y lo dejaron.

Seis años después de haberlo abandonado todo, a los treintaicinco años, Siddharta Gautama se sentó bajo la sombra del árbol del bodi decidido a no levantarse hasta que hubiera alcanzado la iluminación. Debajo del Árbol de la Sabiduría adquirió el conocimiento de los Anteriores Estados del Ser, obtuvo el ojo celestial de la Visión Omnisciente y tomó la perfecta comprensión de la Cadena de Causación, origen del sufrimiento.⁵⁰

Ya iluminado se dirigió a Sarnath, a comunicarles la buena nueva y enseñarle el camino a sus anteriores discípulos, de manera que en Parque de los Ciervos puso por primera vez en movimiento la Rueda de la Ley con su primer discurso, fundando así el Reino de la Virtud. Predicó la doctrina hasta su muerte, a los 85 años de edad.

La doctrina

El pensamiento budista se basa en Cuatro Nobles Verdades (*ariyasaccani*):

- La existencia está acompañada de sufrimiento. (*duhkka*)

⁵⁰ Ananda Coomaraswamy, *op.cit.* p. 45

- El sufrimiento tiene un origen: el deseo, el apego y la ignorancia.

(samudaya)

- El sufrimiento puede cesar. *(nirodha)*
- Existe un camino que hace que el sufrimiento cese: el Óctuple Sendero.

(magga)

El Óctuple Sendero consiste en una serie de acciones que te deben guiar a lo largo de toda tu vida:

- 1- Visión correcta (comprensión sin superstición ni ilusión)
- 2- Aspiraciones correctas (un pensamiento elevado y justo)
- 3- Lenguaje correcto (un discurso benévolo y verídico)
- 4- Conducta correcta (actos pacíficos, honestos y puros)
- 5- Modo de vida correcto (un medio de sustento sin causar sufrimiento a otro ser vivo)
- 6- Empeño correcto (esfuerzo en autoeducación y control de sí mismo)
- 7- Atención correcta (un espíritu alerta y cauteloso)
- 8- Éxtasis correcto (concentración en la meditación profunda sobre las realidades de la vida.)

La meta de este camino es el de liberarte de los “Tres Venenos” que originan el sufrimiento –apego, odio, e ignorancia-, alcanzando así un estado de iluminación, de unión con el absoluto y la extinción de los deseos (*Nirvana*), y que además te aparte de la cadena de muerte y renacimiento a la que estamos sujetos en nuestra ignorancia (*Samsara*). Estos aspectos –*samsara* y *nirvana*- los desarrollaré en el tercer capítulo cuando hable acerca de la vida y la muerte para el budismo tibetano, en este momento

profundizaré un poco en el proceso del camino a la liberación y la concepción de la Verdad o Realidad Última.

Para emprender este camino la persona tiene que estar convencida de las Cuatro Nobles Verdades, y aceptar que toda existencia está condicionada por el sufrimiento que causa la ignorancia de la Realidad Última de todas las cosas: el Vacío. Así, debemos darnos cuenta de que todo es transitorio, impermanente, y que es una ley de la existencia. Todo está en constante cambio, en transformación, es un flujo sin comienzo (Causa Primera) o fin, que no hay momento estático en que se alcance el estado de ser, tal como se menciona en el texto de *Vissudi Magga*:

El ser de un momento pasado del pensamiento ha vivido, pero no vive ni vivirá.

El ser de un momento futuro del pensamiento vivirá, pero no ha vivido ni vive.

El ser del momento presente del pensamiento vive, pero no ha vivido ni vivirá.⁵¹

Así, la sucesión de acontecimientos es lo que va dando origen a las cosas, todos somos producto de algo anterior y causa de algo posterior, todo tiene un Origen Causal y todos participamos en la Rueda de la Causación. Esta causalidad cimienta el precepto de la “no-violencia” (*ahimsa*) practicado por los budistas, quienes afirman que ningún ser sensible quiere sufrir, y como el sufrimiento tiene origen en causas y condiciones, las acciones destructivas son las que generan ese sufrimiento. Esto genera en nosotros la responsabilidad de no hacer sufrir a otros seres sensibles y la forma más eficaz de lograrlo es con la “no-violencia”, tanto física como verbal y mental.⁵²

⁵¹ Ananda Coomaraswamy, *op.cit.* p.70

⁵² Como vimos en el capítulo I, este principio es el que ha guiado la política del Dalai Lama respecto a la ocupación chino, cuestión por la que también ha sido criticado por los khambas.

Así también la conciencia del “yo” no reside en un alma eterna, si no que es un fenómeno contingente que surge como consecuencia de causa y efecto. No es que tengamos una individualidad, que seamos una persona con una esencia inmutable, y que exista un Yo al cual aferrarnos. Así como si dividimos un carro en llantas, carrocería, motor, asientos y ejes, ¿qué nos queda del carro?, así también la personalidad humana está compuesta por cinco agregados (*skhandas*) que forman la personalidad humana o la vida individual: la forma o materia, las sensaciones, las percepciones o conceptos, la voluntad (deseos, odios), y la conciencia. Estos agregados no son el individuo en sí, si no que perciben por ellos mismos y luego se conjugan de acuerdo al momento. Son también estos cinco concomitantes del apego los que originan el sufrimiento y nos hacen tener cuatro “visiones corrompidas”, por las que pensamos que algo es de nuestra propiedad y que siempre lo vamos a tener, aferrándonos a la vida y a las sucesivas vidas que vendrán. El budismo nos anima a desapegarnos de un Yo inexistente y que nos origina sufrimiento para adentrarnos en la búsqueda de la Realidad Última.

Sin embargo, esta inexistencia de una sustancia no implica un nihilismo pesimista; en contra de las visiones extremas y opuestas del Ser o No Ser, el Buda encuentra un Sendero Medio que permite la coexistencia y a la vez eliminación de ambos estados, la aceptación de una Verdad Absoluta (*paramatha*) y una Verdad Relativa, (*samvritti*) una realidad fenoménica en la que nos movemos bajo los cinco agregados y que en ese sentido existe, lo que además, al formar parte de la Rueda de Causación, nos reviste de responsabilidad hacia los otros seres. Se elimina esta dualidad cuando se alcanza el Nirvana, del que trataremos más adelante.

Para el budismo, quien haya comprendido esta realidad y decide seguirla lo hace a través de un triple adiestramiento a través de un refrenamiento moral (ética), concentración (meditación recogida), y el conocimiento que te lleve a la sabiduría.

La moralidad budista se cimienta en los “Cinco Preceptos Básicos”, que son: no matar, no robar, no tener mal comportamiento sexual⁵³, no mentir ni hacer uso de sustancias intoxicantes.

La concentración se trabaja en la meditación, cuyo objetivo es el de capacitar a la mente para “permanecer enfocada sobre la vacuidad de los fenómenos, sin distracciones y tanto tiempo como el meditador desee”⁵⁴, y que en última instancia conducirá a la iluminación. Existen muchos tipos de meditaciones y en la práctica tántrica desarrollada por el budismo tibetano representa un papel decisivo.⁵⁵

Por último, la reflexión filosófica y el estudio de los textos permitirán adquirir “la sabiduría que conoce la vacuidad, la comprensión perfecta y sin error de significado de la ausencia de la entidad del yo y los fenómenos”⁵⁶.

Quien emprende el Camino Medio se refugia en las Tres Joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha.

La base del budismo primitivo son los discursos del Buda que representaban la autoridad suprema; se habla así de *Buddha Vacanai* o la “palabra del maestro”, quien representaría la esencia búdica que tenemos y que debemos recuperar, inherente al hombre pero vedada por la ignorancia y el apego. Más adelante el budismo Mahayana retomará la figura del Buda como un guía espiritual y será representado para facilitar

⁵³ En cuanto a no realizar conductas que atenten en contra de uno mismo o de alguien más, como violación, pedofilia, abuso sexual...

⁵⁴ Gueshe Tamding Gyatso, *Muerte y reencarnación según el budismo tibetano*, p.4

⁵⁵ Más adelante profundizaremos en estas prácticas.

⁵⁶ Gueshe Tamding Gyatso, *op.cit.* p.5

el camino y enraizar la fe del laico. Además se hacen peregrinajes hacia los cuatro lugares que se consideran fundamentales en su vida: Lumbini, donde nació; Bodh Gaya, donde alcanzó la iluminación; Sarnath, en donde dio su primer sermón; y Kusinagara, el lugar donde murió.

El Dharma se refiere a la doctrina que enseñó Buda, al camino, al sendero que hay que seguir para llegar a la iluminación, a la Verdad, a la Realidad Última. Comprende las enseñanzas, su contenido y el camino mismo que se sigue.

La Sangha es la comunidad, todos aquellos que han emprendido el camino del Buda, ya sea laicos o monjes.

Los creyentes que no están ordenados pueden seguir sólo los cinco preceptos éticos (e incluso solo el primero: no matar), o hasta nada más refugiarse en las Tres Joyas, con lo que ya se considera miembro de la Sangha.⁵⁷

Brevísima historia del desarrollo del budismo: Hinayana, Mahayana y Vajrayana

A la muerte de Gautama la comunidad budista no permaneció mucho tiempo unida, surgieron en la India dieciocho escuelas que se diferenciaban por darle énfasis a algún aspecto de la doctrina. Nunca existió una autoridad central pero existió mucho contacto entre ellas por lo que seguían líneas generales que las identifican como budistas. Estas líneas se conocen como los “Cuatro Sellos”:

- 1) Todos los fenómenos compuestos son impermanentes (Las mismas condiciones que le dan el ser causan también su desintegración).

⁵⁷ Dentro de la misma Sangha existen también sus divisiones: la Noble Sangha se compone de la élite espiritual, hombres que han alcanzado cierto nivel de iluminación; siguen los bhiksus, monjes que forman parte de la vida monacal formal; y por último aquellos que se comprometen a seguir el dharma pero no están ordenados. Consúltese en Shangharakshita, *Introducción al budismo tibetano: la más misteriosa rama de la espiritualidad oriental*, pp.81-101.

- 2) Todas las cosas y acontecimientos contaminados⁵⁸ son insatisfactorias.
- 3) Todos los fenómenos son vacíos y carecen de yo.
- 4) El Nirvana es la verdadera paz.⁵⁹

El budismo se convierte en religión “oficial” de la India en el siglo III a.C. con el emperador Asoka, quien aunque no profundiza en la doctrina intenta llevar un gobierno de acuerdo a los principios morales del budismo y difundirlo por medio de edictos, que quedarían propiamente como los primeros textos budistas.

Edward Conze⁶⁰ distingue tres etapas en la historia del budismo en la que cada una corresponde a 500 años, y en donde se le otorga a cierta parte de la doctrina una importancia y un desarrollo especiales surgiendo así en cada una un camino o vehículo (*yana*); y una cuarta etapa a partir del 1000 d.C, donde ya no se ha desarrollado más el budismo y es más bien una etapa más estática.

Para entender el budismo tibetano es importante conocer los tres principales vehículos (*yanas*) que adoptó el budismo, pues se le considera como su integración.

Budismo Hinayana (500 a.C- 0)

Esta etapa es propiamente india y corresponde a un periodo de búsqueda y de planteamientos psicológicos, de la naturaleza de la mente y sus alcances. Las enseñanzas eran transmitidas oralmente y un canon original está fuera del alcance de

⁵⁸ “Contaminado” se refiere a las cosas, acontecimientos, experiencias, etc, que son producto de ilusiones subyacentes a la ignorancia, la cual no es falta de conocimiento sino conocimiento erróneo. Tenzin Gyatso, “El mundo del budismo tibetano. Visión general de su filosofía y práctica”, p.44

⁵⁹ *Íbidem*,. p.37

⁶⁰ Edward Conze, *Breve historia del budismo*

nuestros conocimientos, pero comparando los documentos de diversas sectas se pueden distinguir ciertas doctrinas “originales”.⁶¹

En esta primera etapa se trata de sentar las bases de la disciplina monástica, pues anteriormente los peregrinos no tenían un lugar fijo de residencia mas que en la época de lluvias, así que con la instauración de una orden monacal (*Vinaya*) se hizo necesario el establecimiento de monasterios. La importancia del Buda histórico⁶² era más acerca de su doctrina que de su biografía, dejando de lado los hechos y restándole importancia a su forma humana.

Es en esta época que se celebra el primer concilio de Rajagrha, donde se dice que fue compuesto el canon de las sagradas Escrituras, que se compone del *Vinaya* y de los *Sutras*, propiamente el evangelio budista, las palabras de Buda.

También en este momento se consolida lo que conocemos como budismo *Hinayana* (“El Pequeño Vehículo” o “Vehículo de Liberación Individual”). En esta etapa el ideal de hombre es el *Arahat*, aquél que se ha liberado de la existencia del “yo” y de la ignorancia que esta suposición conlleva. El camino es duro, para hombres fuertes que estén dispuestos a dejarlo todo en esta vida a cambio de adquirir una sabiduría superior. Existen cuatro clases de “santos”⁶³, diferenciados por el número de veces que han de volver a este mundo después de la muerte y el *Arahat* es el producto final del entrenamiento, no necesita volver jamás. Aquí la verdadera *sangha* es la comunidad de todos estos santos y los laicos realmente no juegan un papel integral dentro de ella, más que en las dádivas que se les da a los monjes. Conze afirma que

⁶¹ *Íbidem*

⁶² También conocido como *Sakyamuni*, “el iluminado de la casta de los sakyas.

⁶³ Ocupo el término para designar a los hombres que, después de una intensa práctica espiritual, han alcanzado cierto grado de avance o “elevación espiritual”.

esto fue un importante punto en el cisma del budismo, pues de aquellos monjes que intentaron vincular a los laicos con los monasterios y hacer facilitar su acceso a la doctrina es como surgió lo que se denomina como budismo *Mahayana*.

Budismo Mahayana (0- 500 d.C.)

El budismo *Mahayana* (“Gran Vehículo” o “Vehículo Universal”) tiene sus fundamentos en la compasión y la *bodhicitta*, la “genuina aspiración altruista de alcanzar la plena iluminación por el bien de todos los seres”⁶⁴.

Surge en las fronteras norte y sur de la India, de donde puede adquirir influencias extranjeras y a la vez expandirse al exterior.

Se considera a Nagarjuna (s. II d.C) como el gran maestro mahayana, quien profundiza en el aspecto de la vacuidad de todas cosas, y quien dice que “en un sistema donde la vacuidad no es posible, nada es posible. Sin embargo, en un sistema donde la vacuidad es posible, todo es posible”⁶⁵; es decir, a la vez afirma la vacuidad de todas las cosas como fenómenos independientes e intrínsecos, afirma cierta realidad convencional que “nos evita caer en extremos filosóficos del nihilismo y el eternalismo”⁶⁶.

El objetivo de esta corriente budista es la de darle utilidad al *dharma* y adecuarlo al contexto histórico en el que se desarrolla ofreciéndole a todos los seres la salvación⁶⁷ por el conocimiento, la fe y el amor, por lo que su enseñanza se adapta a las necesidades de cada ser. El budismo *hinayana*, más conservador, encuentra en este

⁶⁴ Tenzin Gyatso, *op.cit.*p.26

⁶⁵ *Ibidem*, p.52

⁶⁶ Gueshe Tamding Gyatso, *op.cit.* p.16

⁶⁷ La salvación consistiría en la “liberación de un mal mortal que acecha el alma y el cuerpo del hombre” según Nicola Abbagnano en: *Diccionario de Filosofía*, p.935

pensamiento una degeneración de la doctrina; sin embargo los *mahayanistas* lo ven como un desarrollo que permite un alcance universal. Surge así la figura del *bodhisattva*, aquél que quiere alcanzar la iluminación dominado por la compasión para ayudar a todos los seres vivos, que puede alcanzar el nirvana total y no regresar jamás a este mundo pero que decide no hacerlo sacrificando así su liberación individual en pos de la liberación universal. La figura del *bodhisattva* es fundamental para entender el budismo tibetano, pues serán estos seres los que dirigirán espiritualmente al Tibet, pero también lo harán en el plano de la realidad convencional como gobernantes.

Para lograr esta salvación universal la abundancia de recursos resulta crucial como las diversas formas de mostrar la doctrina según las necesidades del creyente, cuestión que también se verá reflejada en el desarrollo del budismo tibetano. Estos recursos se reconocen como imaginación, como medios y no como fin, sólo un instrumento que nos acerca al absoluto pero que en realidad no lo contiene.

A diferencia de la figura del *Arahat*, al *bodhisattva* lo guía la compasión y el amor, no sólo la sabiduría; sin embargo, en el *mahayana* el conocimiento también es base del camino a la liberación. El *mahayana* representa una búsqueda ontológica y las respuestas del qué y para qué del hombre. Además, esta escuela pone énfasis en que el camino a la iluminación es progresivo, que se requiere de muchas vidas para el perfeccionamiento, lo que también permite menos rigidez y la no renuncia inmediata; lo que importaría es la cantidad de mérito acumulado en cada vida, cuestión de la que hablaré en el capítulo III.

Así, Conze reconoce cinco innovaciones doctrinales del *mahayana*:

1. Surge la figura del *bodhisattva* en oposición a la del *arahat*.
2. Se reconoce a la compasión como la vía de salvación, no la sabiduría.
3. Se genera un extenso panteón de dioses como recurso para la comprensión y expresión del budismo.
4. Existe una abundancia de recursos.
5. Representa una teoría ontológica coherente.⁶⁸

Budismo Vajrayana o Tántrico (500-1000 d.C)

En el reinado de Asoka el budismo comienza su expansión, pues el emperador envía misiones a los países aledaños para su conversión. Aunque en algunos países estas misiones no dieron frutos, en Ceylán (Sri Lanka) el budismo *hinayana* se consolida como religión “oficial”.

Es en realidad el budismo *mahayana* el que logró cruzar las fronteras y expandirse a Nepal, Tíbet, China, Corea y Japón. Edward Conze reconoce cinco etapas en la introducción y asimilación de una nueva religión a un país: la de consolidación, un momento de copia y traducción de los textos básicos; afirmación de lo propio y el establecimiento de un acuerdo con la religión establecida; la asimilación, en la que se escriben comentarios a los textos básicos pero también tratados originales; una nueva forma religiosa de originalidad e independencia; y por último la decadencia.⁶⁹

Así, las tradiciones siempre han intentado asimilarse a la novedad y viceversa, proceso por el cual se insertaron en el budismo las tradiciones mágicas de cada región con el fin de facilitar la búsqueda de la iluminación. De este modo fueron introducidos

⁶⁸ Edward Conze, *op.cit.* p.52

⁶⁹ *Íbidemp.*70

mantras, mudras, mandalas y deidades, recursos de los cuales hablaremos más adelante. La idea de una iluminación espontánea también fue creciendo y atrayendo adeptos, sobre todo en China y Japón, donde el budismo Chan y Zen sentaron sus bases.

El budismo *vajrayana* representa la sistematización de los nuevos elementos integrados al budismo, ideas de tribus aborígenes de la propia India en la que los espíritus, ogros, duendes, diablos y demonios de la imaginación popular tenían un papel importante, aunque subordinado.

Las prácticas yóguicas de meditación ocupan un puesto de suma importancia para el también llamado tantrismo, que utiliza el cuerpo físico en unión con la mente para lograr estados alterados de conciencia que nos permitan “disolver los niveles mentales toscos y llevar a la mente a su nivel más sutil”⁷⁰. La literatura conocida como *tantras* son documentos secretos destinados sólo a los iniciados por un *guru* o maestro, pues están redactados en un lenguaje ambiguo que sólo puede ser descifrado mediante las indicaciones correctas. Su objetivo es acelerar el proceso de iluminación, e incluso, en los niveles más avanzados, lograrla aquí y ahora, en este cuerpo y en esta vida. El nuevo ideal de hombre es el *siddha* o adepto, aquél que ha alcanzado poderes maravillosos plenamente desarrollados. Esta corriente del budismo busca ahora un sentido cosmológico, de interacción entre cada uno de los elementos que conforman el cosmos siendo el mismo cuerpo una representación de él, de tal forma que conociéndolo se puede utilizar y manejar conscientemente en el camino a la iluminación.

⁷⁰ Tenzin Gyatso, *op.cit*, p.107

La corriente tántrica representa una parte fundamental en el budismo tibetano y en los preparativos para la muerte física, por lo que lo desarrollé más ampliamente en el siguiente capítulo.

Tenemos así el esbozo de los tres principales *yanas* o vehículos del budismo que nos permitirán comprender los distintos elementos del budismo tibetano.

Desarrollo del budismo en el Tíbet

Tradicción: El Bon

El budismo tibetano es fruto de un largo proceso de asimilación y sincretismo entre la religión autóctona del Tíbet y el budismo indio. Se le conoce como Bon a la religión tradicional; sin embargo, Mircea Eliade afirma que existe una religión todavía anterior a ella conocida como la “religión de los hombres”, en contraste con la “religión de los dioses”, que abarcaría tanto al Bon como al budismo.⁷¹ Lo que sucede es que el término Bon surge en el siglo XI cuando se realiza una sistematización y resignificación de la religión tradicional en contraposición al budismo, diferenciando también etapas en su desarrollo.

Esta “religión de los hombres”, o Dur Bon (el Bon “primitivo”)⁷², no tiene textos sagrados (pues el desarrollo de un sistema de escritura es tardío), ni difunde una doctrina; enseña a rezar para propagar el bien y alejar a los malos espíritus e implica una cosmogonía tripartita: un mundo superior, celeste, en el que habitan los dioses; un mundo intermedio, en el que viven los hombres, y el mundo de los espíritus

⁷¹ Mircea Eliade, *Historia de las creencias y las ideas religiosas III*, p.331

⁷² Según ya una división budista. Consúltese acerca de esta clasificación del Bon en Ngapo Ngawang Jimei *op.cit.* p.159-161

acuáticos y subterráneos. Hubo un tiempo en el que los dioses convivían con los hombres, pero cuando un demonio del subsuelo escapó y liberó el mal en la tierra los dioses se retiraron al cielo pero regresarán en la “Edad de las impiedades”, cuando los muertos serán resucitados y comenzará un mundo nuevo.⁷³

En el bön, el rey tiene un carácter divino así como poderes mágicos, cuestión que ha sido aceptada desde siempre por los tibetanos. Se contaba que todas las noches subía al cielo a través de una cuerda (*mu*) que salía de la coronilla de su cabeza, la cual representaba un punto de unión entre la tierra y el cielo (*axis mundi*) y que además vinculaba al cuerpo humano con el mundo, cuestión que el budismo tibetano retomará. Además, el rey no moría sino que llegado el momento su cuerpo se disolvía en un arcoíris y su espíritu se elevaba a través de la cuerda *mu* para regresar al cielo⁷⁴, otro elemento del lamaísmo. El último de los reyes divinos, presa de la ira y la cólera, durante un duelo cortó su propia cuerda *mu* y desde entonces ya no pudieron regresar al cielo.

Con este séptimo y último gobernante divino se desarrolla el Char Bon y en el siglo VIII bajo el reinado de Trisong Detsen se desarrolla como Gyur Bon dividiéndose en tres ramas: el blanco, cercano al budismo; el negro, opuesto al budismo, y el tra bon, una mezcla de ambos.⁷⁵

El origen del bon es atribuido a Shenrab, quien siendo adolescente fue raptado por los demonios, a quienes vence tras haber adquirido poderes mágicos, y que logra que le den objetos y fórmulas mágicas, convirtiéndolos en guardianes del Bon; este es un

⁷³ Mircea Eliade, *op.cit*, p.332

⁷⁴ Motivo por el que no se encuentran monumentos funerarios de estos reyes.

⁷⁵ Ngapo Ngawang Jimei, *op.cit*, p 160

elemento de singular coincidencia con lo que después haría Padmasambhava respecto al budismo.

El bon era entonces una serie de rituales y prácticas mágicas cuyo fin era el de alejar el mal y hacer que las fuerzas de la naturaleza actuaran a nuestro favor. El chamán (*bon-pa*) es la figura más importante, pues posee los conocimientos y capacidades para comunicarse con los espíritus y seres suprasensibles, teniendo las funciones de ritualistas, sacrificadores, adivinos y magos. Además exorcizaban, evocaban a los muertos y los guiaba en el más allá, cuestión que también ha sido conocida siempre por los tibetanos. No tenían una organización eclesiástica o jerarquizada y generalmente eran los protectores y consejeros de los soberanos y los jefes de clanes. Cuando el budismo es introducido al Tíbet, el papel del chamán sufre un duro golpe, pero no desapareció siendo incluso asimilado por la nueva religión.

Asimilación: el Budismo tibetano o Lamaísmo

En el capítulo de historia del Tíbet ya hemos abordado la llegada del budismo al Tíbet, por lo que ahora nos referiremos más a los aspectos religiosos que a los históricos; cabe recordar que su introducción produce una gran agitación política y una dura lucha y rivalidad entre los seguidores del bon y los seguidores del budismo, la cual repercutió en la caída del imperio y dio origen a una nueva división del Tíbet.

Bajo el reinado de Trisong Detsen es cuando se da la Primer Ola de Expansión del Budismo, encomendándole a Sangarakshita la tarea de difundir la nueva religión y de la construcción de monasterios. Como la tarea se le estaba complicando debido a epidemias, a problemas en la construcción y otros sucesos, el religioso indio

Padmasambhava fue convocado para que combatiera a los demonios que se oponían a la introducción del budismo. Este personaje es central para el budismo tibetano pues todas las sectas tienen devoción hacia él, además de que es el autor del *Bardo Tödol* o *Libro Tibetano de los Muertos*, al cual nos referiremos más adelante. Era un maestro tántrico, conocido como nigromante y exorcizador. De él se cuenta que tenía una naturaleza malvada, que en su juventud mataba por el gusto de hacerlo por lo que fue confinado a un cementerio en donde se entregó a ejercicios contemplativos frente a los cadáveres, y en donde aprendió todas las ciencias y artes mágicas. Los dioses lo subieron al cielo en donde se convierte en *bodhisattva* y el propio Sakyamuni le otorga una serie de libros santos.⁷⁶ Esta historia caracteriza varios de los elementos del budismo tibetano: la figura del *bodhisattva*, las prácticas mágicas y meditativas, y el importante papel del cadáver.

La leyenda dice que, ya en el Tíbet, Padmasambhava dibuja en la tierra un diagrama místico de los cinco budas trascendentes y medita sobre él 7 días. Así, logra vencer a los demonios bon y los hace “Protectores del dharma”, integrándose al panteón budista.

En este momento se observa la integración de prácticas mágicas que distinguen al tantrismo: *mandalas*, círculos mágicos representaciones del cosmos budista, *mudras*, posiciones místicas de los dedos, *charanis*, fórmulas encantatorias, y *mantras*, silabas mágicas expresión de la más profunda comprensión de las cosas.

Es Trisong Detsen quien marca la pauta para el camino que seguirá el budismo en el Tíbet: ante la discusión entre la escuela india que afirmaba que la iluminación era

⁷⁶ Véase el mito de Padmasambhava en: Juan Bergúa, *Historia de las religiones. Tomo III*, p. 187

gradual y progresiva y la escuela china que perseguía la iluminación instantánea, el soberano elige la doctrina india e inserta las tres corrientes principales convirtiendo así al budismo tibetano en una doctrina *triyana*; es decir, que sigue los tres vehículos; el *hinayana*, en cuanto a la disciplina monástica y al sentido ético; *mahayana* en cuanto a su filosofía, metafísica y devoción; y *vajrayana* en cuanto a los métodos rituales, la meditación esotérica y la iniciación a través de un maestro. Estas son las características que todas las escuelas o sectas budistas observan, además de su base canónica: el *Kangyur* y el *Tangyur*, la codificación que realizaron de los sutras y tantras considerados como palabras del propio Sakyamuni⁷⁷ (*Kangyur*), y una serie de comentarios a ellos y otros textos originales de otros grandes pensadores como Nagarjuna (*Tangyur*). La diferencia que existe entre ellas son algunas cuestiones monásticas y el énfasis que se le da a algún aspecto del *dharma* o de la práctica; además generalmente se asocian a algún monasterio, puesto que las enseñanzas son transmitidas de maestro a alumno es natural que los seguidores de alguna de ellas se reúnan alrededor de ese maestro; es decir, de algún monasterio.

A continuación expondré las principales escuelas del budismo tibetano, sus orígenes, sus rasgos generales y su relevancia para la historia del Tíbet.

Nyingmapa

También conocidos como “los Antiguos”, son seguidores de Padmasambhava, de quien afirman que es el mismo Buda Sakyamuni manifestándose en una de las ocho formas que lo hará en ocho partes diferentes del mundo. Al *Kangyur* y al *Tangyur* le agregan

⁷⁷ Edward Conze dudará de que esto sea totalmente cierto. Edward Conze, *op.cit.* p.85

algunos textos de Padmasambhava que estuvieron ocultos durante la persecución budista en cuevas o debajo de rocas, y que han salido a la luz posteriormente, entre ellos el *Bardo Tödol*.

Esta escuela le pone mayor énfasis a la práctica tántrica y a la meditación que al estudio y al conocimiento, es decir, a la experiencia personal. Su organización es menor a la de otras escuelas y a la vez son menos estrictos, incluso no tienes que estar ordenado monje y el matrimonio está permitido.

Su práctica se basa en tres aspectos: creación mental de espíritu, control del cuerpo y conciencia de la verdadera naturaleza de la mente. Su idea es la de no supresión de los malos sentimientos, si no la de su colocación en el lugar adecuado, así utilizan la ira, la lujuria y el mismo cuerpo para profundizar en el espíritu.

Es una tradición más oral, hasta hace poco los monjes nyingmapa carecían de estudios académicos, considerándose así una escuela esotérica e intuitiva.

Sakya-pa

La segunda escuela que floreció en el Tíbet fue la Sakya, que significa “tierra amarillenta” y que obedece al nombre del principal monasterio en el que se desarrolló, ubicado en una montaña así conocida. En un primer momento las cabezas de esta escuela estaban casados, pero después adquirieron la costumbre de ser monjes y que les sucediera un sobrino que también era monje; el objetivo era que se conservara el linaje familiar.

Su tradiciones provienen directamente de la India, a donde fueron a estudiar sus fundadores, Dromki y su discípulo Kochung Gyalpo, y se caracterizan por ser muy

eruditos. El monje sakya más reconocido fue Butön (s. XIV), quien se encargó de la recopilación del *Kangyur* y el *Tangyur*, siendo esta la colección oficial autorizada por todas las escuelas del budismo tibetano.

Históricamente jugaron un papel importante en el Tíbet pues fueron ellos quienes convirtieron a los mongoles al budismo haciéndose del poder político y religioso durante mucho tiempo⁷⁸ y en cierto modo prepararon el terreno para el posterior gobierno de los Dalai lamas. Sin embargo, esta preocupación por las cosas mundanas tuvo como consecuencia que los sakyas se pelearan entre sí y cayeran en una conducta que se desviaba de la moralidad budista.⁷⁹

Kagyü-pa

Esta corriente también es conocida como “del linaje oral o tradición”, pues se basa en la transmisión verbal de maestro a discípulo. En el siglo XI Marpa, “El traductor”, estudia con Naropa, un reconocido pensador indio, y traduce un gran número de obras budistas al tibetano. Más que al conocimiento teórico esta escuela aspiraba a su puesta en práctica, intenta un contacto más estrecho con la vida de la gente y no consideran que el matrimonio sea un obstáculo para la santidad.

El discípulo más reconocido de Marpa es Milarepa, “Mila, el que viste de algodón”), quien de joven quiso vengar una ofensa familiar para lo que aprendió la magia negra, derrumbó la casa de sus enemigos y arrasó sus campos con una tormenta de granizo. Sintiendo remordimientos quiso purificarse y empezó con la práctica del *vajrayana*, hasta que a los 38 años conoció a Marpa, quien lo atormentó durante seis años para

⁷⁸ Véase el capítulo I.

⁷⁹ Según Edward Conze *op.cit.* p.139

expiar sus malas acciones, haciéndolo sufrir tanto que incluso sintió el deseo de suicidarse.

Por fin fue iniciado y enviado a meditar en la soledad de las montañas, donde vivió como ermitaño o errando durante los treintainueve años que le quedaron de vida, caracterizada por su absoluta entrega, renunciando a todo y conservando únicamente una pieza de algodón con la que se cubría. Historias de su vida hay muchas y son realmente sorprendentes. En el Tíbet existe una cueva en la que se puede observar la huella que dejó Milarepa en la roca de una cueva por haber estado durante muchos años sentado meditando y sin moverse. Un hecho significativo es la batalla que libró contra Naro Bon Chung (defensor del bon) en la cima del Monte Kailas, y en donde el budismo triunfó definitivamente en esa región.⁸⁰

Milarepa escribió una colección de poemas conocidos como las “Mil canciones de Milarepa”, de gran profundidad espiritual y bellamente compuestos. La escuela Kagyu insiste en la práctica del budismo más que en la teoría, de tal modo que se observaban muchos ermitaños que podían sobrevivir al estricto clima del Tíbet gracias a la práctica de generar calor psíquico o interno, que permite soportar el frío sin más calor que el generado por uno mismo.

Kadampa

En un momento de incertidumbre política y religiosa en el Tíbet⁸¹ el rey-monje Yeshe-O patrocina a varios jóvenes para que vayan a estudiar a la India, y al mismo tiempo le propone constantes invitaciones a Atisha, un eminente religioso indio, para que vaya

⁸⁰ Michael Willis, *op.cit.* p.48

⁸¹ Consúltese capítulo I.

al Tíbet a enseñar el *dharma*. Tras muchas visitas, y después de un generoso pago, se queda por fin en el Tíbet y escribe “Una luz que alumbra el camino a la iluminación”, que contiene todos los puntos importantes del *Sutra* y del Tantra, que después su discípulo Tsong Khapa retomaría. Además en esta obra se divide a los creyentes conforme a tres niveles del desarrollo espiritual: aquéllos quienes buscan la felicidad en este mundo y sus propios fines; aquéllos que persiguen sus propios fines pero llevando una vida virtuosa y pura; y aquéllos que con el corazón buscan la salvación de todos los seres.

Además, Atisha pone especial énfasis en la disciplina monástica y la moralidad, purifica las prácticas tántricas como prácticas rituales y realiza guía espirituales para el recorrido gradual a la iluminación. Sus seguidores guiados por Drom Tonpa fundan la escuela kadam-pa, que se ha convertido en la tradición central del budismo tibetano pues los discípulos de Atisha enseñaron directa o indirectamente a los fundadores de las demás escuelas.

Otro de los aportes de Atisha fue la creación de un sistema cronológico que define cada año según su posición en un ciclo de sesenta años, combinando cinco elementos con doce animales del zodiaco.

Gelugpa

Conocidos como “los Virtuosos”, esta escuela es la de creación más reciente y la fundó Tsonkhapa, un gran reformador de los kadampa que reduce el peso de la magia y le otorga un aspecto más espiritual al budismo del Tíbet. Tsonkhapa significa “el hombre del valle de las cebollas”, y en el lugar que fuera su casa se erigió el monasterio de

Kumbum. Demostró desde pequeño gran interés y aptitud religiosa, por lo que emprendió sus estudios a temprana edad alcanzando la ordenación más alta muy joven. De hecho se le considera como el bodhisattva Manjushri o como el propio Avalokitesvara, tradición que ha seguido hasta nuestros días con el Dalai Lama.

Su reforma consiste en una disciplina monástica estricta (no permite casarse ni embriagarse), poniéndole énfasis a la devoción, la pureza y la santidad. Así aboga por la pureza de costumbres y aumenta ocho votos, cuarenta abstinencias y 243 reglas al Vinaya, además de que regula el empleo del tiempo y establece el ayuno como parte de las prácticas monacales.

Además, su objetivo es lograr un conocimiento enciclopédico que no de pie a parcialidades, por lo que los monjes gelugpa son muy eruditos y le dan una gran importancia al conocimiento y al estudio de los textos. Funda los monasterios de Ganden, Sera y Drepung, en donde los debates entre los monjes son cuestiones muy practicadas y de gran relevancia para su ordenación.

Las obras completas de Tsonkhapa constan de 16 volúmenes, entre los que figuran las dos más importantes: el Lam Rim Chemo o “los pasos que conducen a la iluminación”, una versión abreviada y comentada de la obra de Atisha; y el Nga Rim Chemo, en donde muestra los principales puntos de la práctica tántrica. Juan Bergúa afirma que este reformador quería desaparecer los cultos mágicos pero que la resistencia del pueblo fue muy fuerte, por lo que sólo abolió ciertas prácticas de necromancia y magia negra.⁸²

⁸² Juan Bergúa, op.cit. p.197

Tsonkhapa añade un tesoro más a las Tres Joyas: el *lama* o maestro, quedando así redactada la confesión de la fe búdica: “Pongo mi confianza en el lama. Me refugio en el Buda. Me refugio en la Doctrina. Me refugio en la Comunidad”⁸³. De esta manera el papel del lama adquiere un nuevo significado que repercute en la relación del maestro con el discípulo, quienes se funden y el uno está siempre en el otro.

Para diferenciarse de las demás escuelas que usaban un bonete rojo en la iniciación del discípulo, Tsonkhapa adopta un gorro amarillo, por lo que los gelugpa también son conocidos como “los del bonete amarillo”. Su muerte acaecida en 1419 era conmemorada por todas las escuelas tibetanas en una fiesta nacional.

Esta escuela es la que asienta la teocracia en el Tíbet⁸⁴, pues son los sucesores de Tsonkhapa quienes se acercan de nueva cuenta a los mongoles y consiguen su ayuda política, adquiriendo así el poder terrenal en el Tíbet y el título de Dalai Lama (“Maestro Oceánico”), linaje que hasta hoy perdura.⁸⁵

La idea de sucesión hereditaria por reencarnaciones es un rasgo característico del budismo tibetano y se basa en el principio del *bodhisattva*, que siempre regresa a la tierra para ayudar a la liberación de los demás. Así, el Dalai Lama representa la encarnación de Avalokitesvara y el Panchen Lama, la otra figura de poder en el Tíbet,⁸⁶ la del buda Amithaba, estableciéndose así dos líneas de sucesión por reencarnación. Esta idea es la que da lugar a la devoción de los tibetanos por el Dalai, pues no es un ser humano común y corriente si no que realmente es Avalokitesvara, aquél que los guiará en el camino a la iluminación.

⁸³ Juan Bergúa, *op.cit.*, p.198

⁸⁴ Consultar capítulo I.

⁸⁵ Hoy en día existe la polémica acerca de si Tenzin Gyatso, el XIV y actual Dalai Lama será el último, pues incluso él mismo ha hecho esta afirmación. www.informador.com.mx

⁸⁶ Consultar capítulo I.

La escuela gelugpa, con el Dalai Lama, es la que hasta la invasión china dirigía la vida espiritual y mundana de la mayor parte del Tíbet, por lo que a continuación presentaré la idea de vida y muerte que se tiene en el budismo tibetano de acuerdo a ella, así como los preparativos internos para esta última y los rituales que se hacen para ayudar a las personas fallecidas, pero también siguiendo a la corriente nyingmapa, en donde se han desarrollado avanzadas técnicas tántricas para enfrentar el proceso de morir.⁸⁷

⁸⁷ Realmente las diferentes escuelas del budismo tibetano se encuentran siempre en diálogo y comparten creencias y objetivos; lo que varía es el ritual y las formas.

CAPÍTULO III. LA MUERTE EN EL BUDISMO TIBETANO

¡Oh! Ahora que la realidad intermedia aparece sobre mí, dejaré de hacer caso a las alucinaciones de terror instintivo, y paso a reconocer todos los objetos como visiones de propia mente, y lo entiendo como modelo de percepción en el intermedio, ¡llegado a este instante, en esta crítica y extrema suspensión, no temeré mis propias visiones de las deidades apacibles y furiosas!

Fragmento de los Versos Radicales de los Seis Estados Intermedios

La Vida: nuestra existencia en el *samsara*

Para el budismo la vida y la muerte forman parte de un continuo; la dualidad que pareciera ser es creada sólo por nuestra mente. Así, nuestra existencia es un ciclo perpetuo de nacimiento, muerte y transición condicionado por los hábitos y tendencias habituales producto de la ignorancia (*samsara*). La ignorancia se entiende no como un “no saber” si no como un “saber mal”, en donde se piensa que las ilusiones fruto de nuestras emociones negativas son lo real, y malentendiendo la naturaleza del yo y del otro al crear una dualidad en la que parecería que las cosas existen por sí mismas. De ese modo se genera apego por lo transitorio y se crean sentimientos como el odio, la avaricia, la envidia.... Se considera entonces que existen Tres Venenos que condicionan nuestra existencia cíclica: el odio o la ira, el apego y la ignorancia; siendo esta última su raíz.

Lo que renace en cada vida no es una individualidad, ni el mismo individuo que ya murió, sino que es un continuo mental. Como veremos más adelante, el complejo mente-cuerpo es una sociedad en la que ambos cooperan para darle existencia a una “persona”, pero no dependen fundamentalmente la una de la otra. Así como el cuerpo proviene de ciertos elementos y materia precedentes y no de la nada, así también la mente debe venir de algo ya existente, compuesto del mismo material, y que es diferente al cuerpo. Existe así un continuo mental que se transmite de vida en vida, que encuentra apoyo para manifestarse en el cuerpo, y que no es una transmigración del alma individual (metempsicosis), es un impulso, una “personalidad sin persona”⁸⁸.

⁸⁸ Ananda Coomaraswamy, *op.cit.* p.77

Esta fuerza impulsora de la existencia cíclica o *samsara* es el *karma*, que es la relación entre causa y efecto, son “las consecuencias de las acciones mentales, verbales y físicas que afectan y constituyen la vida”⁸⁹. Es también potencia, semilla, pues los efectos de estas acciones se guardan “genéticamente”, de vida en vida, para manifestarse en el momento en que se encuentren las condiciones necesarias.

El Dalai Lama explica este sistema de existencia así:

Cada sistema mundial requiere eras de formación, continuación, desintegración, y por último, un periodo de vacuidad. Tras esta secuencia cuádruple, se forma un nuevo sistema mundial a partir de la circulación de vientos, o energías, y del subsiguiente desarrollo de otros elementos. [...] El proceso de formación de un sistema universal depende de muchas causas y condiciones, que en sí mismas son fenómenos provocados. Estos fenómenos deben ser formados por una deidad creadora o por la fuerza del karma (actos anteriores) de las personas, que nazcan, experimenten y utilicen ese entorno dado. Desde el punto de vista del budismo, es imposible que la creación de aquello que tiene una causa, y, por tanto, es transitorio –incluyendo un sistema mundial- dependa de la supervisión o fuerza motivadora, de una deidad carente de causa y, por consiguiente, permanente. Más bien, el proceso de formación del entorno tiene lugar debido al karma de los seres sensitivos. La única alternativa a esto es que el sistema carece de causa, lo cual sería absurdo.⁹⁰

Al ser el budismo un sistema polipsíquico (muchas corrientes de conciencia existen en nosotros), el *karma* es acumulable de vida en vida y se puede afectar de manera intencionada, lo que proporciona un aliciente para la moralidad y la práctica espiritual, pues se puede purificar e incluso agotar, lo cual sería la liberación de esa existencia cíclica.

Existen seis posibles esferas de vida o “reinos”: tres inferiores, a los que se llega debido a un *karma* negativo; y tres superiores, producto de un karma positivo, además de planos de la forma pura y la carente de forma, a los que se accede por el karma inamovible.

⁸⁹ Padma Sambhava, *op.cit.* p.341

⁹⁰ Dalai Lama, *Acerca de la muerte*, pp.59-60.

Los seis reinos son los siguientes⁹¹:

a) De los habitantes de los infiernos. Son ocho infiernos calientes, ocho fríos, ocho aplastantes y ocho cortantes, extraídos de las dolorosas experiencias de calor, frío, aplastamiento y disección. Estos infiernos son producidos por el karma que genera el odio.

b) De los *pretas* o espíritus hambrientos. Son seres vivos atrapados en una extrema frustración, siempre hambrientos y sedientos. Cuentan con estómagos enormes y estrechas y largas gargantas que provocan que cuando ingieran algo sientan un dolor inconcebible en lugar de satisfacción. La codicia es el deseo que da lugar a este reino.

c) De los animales. La acumulación de ignorancia, locura o estupidez dan origen a este reino. Sus habitantes reaccionan instintiva e involuntariamente, por lo que su libertad está limitada.

d) De los humanos. Este reino también es producto de negatividades pero liberadas de los extremos del odio, codicia e ignorancia; además de sus opuestos: paciencia, generosidad y sensibilidad inteligente. A lo largo de millones de vidas se han acumulado cantidades infinitesimales de estos aspectos positivos dando origen a una vida humana, por lo que representa un “magnífico logro alcanzado, que no debe ser malgastado inútilmente, [pues] significa la oportunidad de utilizar esa libertad con inteligencia y sensibilidad para alcanzar la definitiva libertad.”⁹²

⁹¹ Los describiré brevemente. Para una consulta más detallada véase Padmasambhava, *op.cit.* pp.51-54

⁹²*Íbidem*, p.53

e) De los semidioses. Son seres que generalmente provienen del reino de los humanos, pero que han invertido su generosidad y sensibilidad en la consecución del poder. Habitan en reinos parecidos a los celestiales, son movidos por los celos, y luchan entre ellos y contra los dioses intentando arrebatárles los reinos celestiales. Como acostumbran la ira finalmente tienden a caer en los infiernos.

f) De los dioses. Todavía son formas de vida egocéntricas, pero debido a la práctica evolutiva de generosidad, sensibilidad y tolerancia renacen en reinos celestiales, teniendo mayor libertad y oportunidad que los humanos. Sin embargo, estando en una gran comodidad y gloria, se olvidan del sufrimiento y de utilizar creativamente su libertad, ominados por el orgullo. Cuando el karma positivo se agota regresan al nivel humano.

Ninguna de esta existencia es permanente o infinita, por eso se les llama los seis reinos de la migración”, es el contexto en el que se mueve el *samsara* y en el que el *karma* ejerce su fuerza, por lo que los habitantes de cada reino comparten una “visión kármica” del mundo que los rodea, sin perder el *karma* personal.

Además existen los planos de la forma pura y el carente de forma, en donde habitan millones de dioses, pero siempre les hace falta algún elemento que les permita la liberación total.

A la liberación de la ignorancia, alcanzar la Verdad y fusionarse con ella de modo que permee toda tu vida, se le llama *Nirvana*. La meta o consecución de la filosofía budista es “apagar” o “extinguir” los deseos y apegos que nos condicionan al *samsara*. El *nirvana* no es un don o una gracia otorgados, es producto de un

largo trabajo de práctica, reflexión y meditación. Es un estado físico y mental que no es descriptible con palabras, que no se debe intentar comprender intelectualmente más que experimentar, es en sí la “iluminación”. Se le conoce como *parinirvana* a la última y definitiva iluminación que sucede en el momento de la muerte, el “nirvana final”, por lo que en el Tíbet se celebra la muerte y no el nacimiento de los grandes maestros.

Así, la vida representa para los budistas el “supremo valor”⁹³, la condición a partir de la cual se puede alcanzar la liberación, no un fin en sí misma. El suicidio entonces significa desperdiciar una gran oportunidad que difícilmente se repite.

El complejo cuerpo-mente

Lo que se considera como un “ser humano” para los budistas está compuesto de dos elementos: el cuerpo y la mente. Aunque compuestos de materia distinta, ambos se necesitan para formar una persona, un individuo temporal. Cada uno es “causa sustancial” de sí mismo, pero necesita de “condiciones cooperativas” para poder manifestarse, estableciéndose así una relación interdependiente.⁹⁴

El complejo cuerpo-mente que a continuación describiré es una representación que proporciona un marco a los practicantes budistas en el que se puedan integrar sus experiencias sutiles y contemplativas con su experiencia ordinaria⁹⁵.

⁹³ Ananda Coomaraswamy, *op.cit.* p.122

⁹⁴ Véase más acerca de esta relación entre “causa sustancial” y “condición cooperativa” en: Dalai Lama, *op.cit.*, p.95

⁹⁵ Por ejemplo, el esquema basado en los cinco skhandas o agregados responde a la tarea de descubrir una inencontrabilidad de algo mental o físico que afirmara la existencia de un “yo fijo”, liberándonos de la sensación habitual de una identidad fija e inmóvil. El complejo cuerpo-mente de tres niveles responde a un fin más profundo: la práctica tántrica para la liberación.

Este es un esquema basado en tres niveles del cuerpo y tres de la mente: burdo o denso, sutil, y muy sutil.⁹⁶

a) * Cuerpo burdo: formado por cinco elementos (tierra, agua, fuego, viento y espacio) y seis materiales otorgados por el padre (hueso, tuétano y semen), y por la madre (sangre, piel y carne). Es el cuerpo que podemos sentir y tocar.

* Mente burda u ordinaria: basada en los cinco sentidos físicos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), y la conciencia pensante, que da origen a conceptos, pensamientos, imágenes y voliciones, ochenta principales concepciones indicativas (miedo, apego, alegría, sorpresa, olvido, error, duda..., entre otras).

b) * Cuerpo sutil: es la base de las experiencias subjetivas de la existencia, lo que podrías identificar con el sistema nervioso central. Está formado por canales, vientos y gotas. Los canales son estructuras de senderos de energía: arterias, venas, conductos, nervios y otros no manifiestos, y hay por lo menos 72 000 en todo el cuerpo. Los más importantes son tres: el central, que va desde la coronilla hasta el órgano sexual; y dos laterales, situados a derecha e izquierda del central.

Por todos los canales fluyen los vientos y las gotas, excepto por el central, que está “bloqueado” por enroscamientos o nudos de los laterales en siete puntos vitales formando así siete “ruedas” o *chakras*”: en la coronilla, la garganta, el corazón, el ombligo, la base de la columna vertebral (o “lugar

⁹⁶ La descripción de este complejo cuerpo-mente, así como la posterior descripción del proceso de la muerte en cuanto a disoluciones están tomadas de fuentes que a su vez se basan en los Insuperables Yogas Tantra, de los cuales hablaré más adelante.

secreto”), el órgano sexual y una entre las cejas.⁹⁷ El nudo del corazón es un “nudo séxtuple”, el último en deshacerse en el momento de la muerte.

Los vientos hacen posible las distintas funciones fisiológicas que se llevan a cabo en nuestro cuerpo y sirven como “monturas” para la mente. Existen cinco vientos principales y cinco secundarios, siendo el principal el “viento que sostiene la vida”, está ubicado en el corazón y de él depende la vida, además que es de donde emergen los demás. Es también en este viento en el que se encuentra la mente muy sutil o Luz Clara. Los vientos sutiles sólo pueden acceder al canal central en el momento de la muerte o con prácticas tántricas avanzadas, como veremos más adelante.

Las gotas son sustancias transmisoras de conciencia, los “genes” de la mente, y en donde se acumula el *karma*. Son originadas por la gota indestructible, ubicada en el corazón. Estas gotas son blancas por arriba y rojas por abajo. Cada gota tiene una potencia pura y una impura; las potencias puras producen meras apariencias de objetos, y las impuras apariencias de objetos impuros. El objetivo de la práctica tántrica es purificarlas, pues es ahí donde se encuentran todos los obstáculos que atan a los seres a un estado de sufrimiento y limitación.

* Mente sutil: corresponde a los tres estados denominados “apariencia, aumento y casi logro”, o “luminancia, brillantez e inminencia”⁹⁸, que se describirán más adelante en el proceso de la muerte.

⁹⁷ Para ver la función de cada uno de los *chakras* consúltese: Dalai Lama, *op.cit.* p.102

⁹⁸ La primer denominación según Gueshe Tamding Gyatso *op.cit.*; la segunda según Robert Thurman en Padmasabhava, *op.cit.*

b) * Cuerpo extremadamente sutil: La “gota indestructible”, del tamaño de un chícharo, situada en el corazón , y que permanece hasta la muerte. El viento portador de vida, muy sutil, habita dentro de esta gota; durante la muerte todos los vientos se disuelven en ella, momento en el cual alborea la Clara Luz de la mente.

* Mente extremadamente sutil: la “Clara Luz”. A este nivel extremadamente sutil, la distinción cuerpo-mente es abandonada, ya que ambos son virtualmente inseparables. La Clara Luz es la conciencia transparente, desnuda, el más profundo asiento de vida y conciencia, cuya continuidad es indestructible, aunque cambia constantemente al moverse de vida en vida.

Es claridad, es inmediatez, no dualidad y vacuidad en sí misma. Esta inteligente conciencia, brillante y clara, no es aniquilada, no desaparece hundida en la unión, y no es rígida, dependiente, ni está inmersa en una pluralidad de identidades relacionadas e intrínsecamente independientes [...] Es la verdadera naturaleza de cada uno de nosotros, que hace que la liberación natural sea posible. Nuestra verdadera naturaleza, nuestra esencia de Buda, no es algo que necesite ser creado laboriosamente, ya está abrumadoramente presente en nuestra alma.⁹⁹

Esta mente vacía, fundamental e innata de la Clara Luz es la mente más íntima. La Budeidad o la Iluminación consiste en experimentar la realidad desde este extremadamente sutil nivel de conciencia. “Cuando seas capaz de habitar constantemente en la mente innata de la Clara Luz las conciencias conceptuales se interrumpirán. Hasta entonces, estarás bajo la influencia de un grado más tosco de conciencia, de conceptualidad transitoria, e irás acumulando karma.”¹⁰⁰

⁹⁹ Padmasambhava, *op.cit.*, p.79

¹⁰⁰ Dalai Lama, *op.cit.* p.116

La Clara Luz, situada en la “gota indestructible”, es el esencial estado de un ser, pero no es identidad fija o rígida; consiste en la energía más refinada, viva e inteligente del universo. Es el más profundo estado del ser de pura alma, donde el ser es luz inteligente, viva y singular, continua y cambiante, consciente de su infinita interrelación con todo. Es lo que se denomina “Naturaleza de Buda” o “Budeidad”.

La Clara Luz aparece naturalmente en el momento de la muerte, pero también se puede acceder a ella en vida a través de una práctica profunda de Tantra, utilizando los vientos de energía y el cuerpo sutil, cuestión que analizaremos más adelante.

La muerte: la más grande oportunidad para la Budeidad

Los bardos

Para el budismo, a lo largo de nuestra existencia cíclica pasamos por cuatro realidades: la vida, la agonía y la muerte, el estado posterior a la muerte y el Estado Intermedio. Cada una de estas etapas es una transición, un momento entre una y otra, por lo que vida y muerte realmente son un continuo. Se le conoce como bardos a cada una de estas etapas, que son coyunturas entre un estado de la realidad y otro. Atravesamos así por cuatro bardos:

- 1) El bardo “natural” de esta vida. Abarca el periodo que transcurre desde el nacimiento (la concepción) hasta la muerte. Este momento es el único en el que podemos prepararnos para la muerte, familiarizándonos con las enseñanzas y estabilizando nuestra práctica. Por eso, aunque es posible la liberación en el momento de la muerte y en el estado intermedio entre vida y

muerte, se dice que es en esta vida en la que se logra la liberación pues fue aquí en donde se adquirieron las herramientas para lograrlo.¹⁰¹

2) El bardo “doloroso” del morir. Dura desde que empieza el proceso de morir hasta la aparición de la “Clara Luz”, el instante mismo de la muerte.

3) El bardo “luminoso” del *dharmatta*. Es la experiencia posmuerte del resplandor de la Clara Luz, que se manifiesta como sonido, color y luz.

4) El bardo “kármico” del devenir. Es lo que se conoce como el “Estado Intermedio”, que se prolonga hasta el momento en que asumimos un nuevo nacimiento.

Lo que distingue a cada uno de estos bardos es que todo ellos son intervalos en los que la posibilidad de la iluminación está especialmente presente. Entonces, la importancia del momento de la muerte en el budismo tibetano recae en que es el momento natural en el que la Clara Luz se presenta ante nosotros, por lo que, si hemos practicado en vida para reconocerla y fundirnos con ella, es la oportunidad más grande que tenemos para la iluminación e incluso la liberación del *samsara*¹⁰². Si no es posible tal logro, reconocer el proceso que sucede en el Estado Intermedio nos permitirá influir en él y propiciar un mejor renacimiento.

Encaminadas a este fin se dirigen las enseñanzas del Bardo o de la Liberación Natural, que se encuentran en tradiciones orales, tratados y textos, así como en manuales de técnicas para las prácticas yóguicas. Uno de los más importantes es el *Bardo Todol*, escrito por Padma Sambhava en el siglo VIII d.C., quien lo escondió

¹⁰¹ Esta concepción responde a las enseñanzas Dzogchen de la escuela nyigmapa, aclarada por Sogyal Rimpoché en *El libro tibetano de la vida y la muerte*.

¹⁰² El ideal del budista tibetano por ser un budismo *mahayana* no es la liberación total, sino la del *bodhisattva*, quien, una vez iluminado, regresa voluntariamente al *samsara* para ayudar a la iluminación de todos los seres.

previando la persecución del budismo en el Tíbet del siglo IX, y descubierto en el siglo XIV por Karma Lingpa. El también conocido como el *Libro tibetano de los muertos*¹⁰³, está integrado a lo que se le conoce como los *Tantras Dzogchen*, la rama tántrica de la escuela Nyingmapa, pero también es utilizado por todas las demás escuelas budistas tibetanas. Otra fuente importante en las enseñanzas de la Liberación Natural son los *Insuperables Yogas Tantra*, contenidos en el *Kangyur* y utilizados principalmente por la escuela gelugpa. De acuerdo a fuentes que utilizan a su vez estos dos compendios es que se presenta la descripción del proceso de la muerte y los preparativos que el practicante debe seguir para lograr la liberación, básicamente prácticas tántricas.

El proceso de morir

El esquema cuerpo-mente presentado anteriormente es la base sobre la que el budismo tibetano describe el proceso de la muerte, durante el cual cuerpo y mente burdos se disuelven en los sutiles y éstos a su vez en muy sutiles. A lo largo del trance, el ser pasa por dos tipos de experiencias: signos internos y signos externos. Los signos internos son ocho visiones que tienen lugar cuando los elementos (tierra, fuego, agua y aire) dejan de funcionar en el cuerpo. Los signos externos son las sensaciones y manifestaciones físicas que corresponden a la pérdida de los sentidos.

Morir es un proceso complejo e interdependiente, en el cual grupos de aspectos relacionados de nuestro cuerpo y nuestra mente se desintegran simultáneamente. Con la desaparición de los vientos, se interrumpen las funciones corporales y los sentidos; los centros de energía se paralizan; sin los vientos que los sostienen, los elementos se disuelven uno tras otro, desde los más bastos a los más sutiles. El resultado es que cada fase de disolución ejerce un

¹⁰³ Una traducción más correcta según Robert Thurman sería: *El libro de la Liberación mediante la comprensión en el Estadio Intermedio*, en Padma Sambhava, *op.cit.*

efecto físico y psicológico en el moribundo, y se refleja en signos físico externos así como en experiencias internas.¹⁰⁴

El proceso se describe mediante “disoluciones”, conociéndose así como “las ocho etapas del proceso de disolución”, y ha sido descrito por generaciones de yoguis ¹⁰⁵ de acuerdo a su experiencia, para desarrollar la comprensión y el control de la transición de la muerte. Las primeras cuatro son disoluciones “externas”, que se producen cuando se disuelven los sentidos y los elementos; las últimas cuatro representan disoluciones “internas”, en las que se disuelven los estados de pensamiento y emociones burdos y sutiles.

Los veinticinco fenómenos que se disuelven el proceso de la muerte son:

- Los cinco agregados. Forma, sensación, discernimiento, factores composicionales y conciencia.
- Los cuatro elementos. Tierra, agua, fuego y aire.
- Los seis poderes sensoriales. Visual, auditivo, olfativo, gustativo, el tacto y el mental.
- Los cinco objetos. Formas y colores, sonidos, olores, sabores y las sensaciones táctiles.
- Las cinco sabidurías básicas. Espejada, igualadora, discriminativa o de análisis, omnirrealizadora (de ejecutar actividades), y la del dharmadhatu (la realidad última)

¹⁰⁴ Sogyal Rimpoché, *op.cit.* p.304

¹⁰⁵ Practicantes del yoga budista, que es el enlace entre las energías de cada uno y el propio conocimiento y comprensión, el cual describiré más adelante.

*Primera disolución*¹⁰⁶

El elemento tierra de nuestro cuerpo se disuelve en el elemento agua¹⁰⁷, por lo que los aspectos sólidos del cuerpo, como los huesos, ya no son capaces de servir como base o fundamento de la conciencia, transfiriéndoles esa capacidad a los fluidos del cuerpo, como la sangre y la flema. El cuerpo se vuelve débil y se tiene la sensación de que se hunde, de falta de soporte, de no tener materia. El cuerpo adelgaza dramáticamente, se pierde tono y se relajan las extremidades, por lo que algunas personas orinan o defecan sin control.

El moribundo tiene la visión “parecida a un espejismo”, pues el sentido de la vista se deteriora volviéndose las formas borrosas y confusas, eliminándose así la “sabiduría espejada”.

Segunda disolución

Al disolverse el elemento agua en el elemento fuego se percibe la “apariencia de humo”, una especie de neblina o vapor ligero; empezamos a perder el control de nuestros líquidos corporales y se tiene la sensación de sequedad. Desaparece el poder auditivo y ya no se perciben los sonidos tanto externos como internos. Se disuelve el agregado de la sensación y, a su vez, la “sabiduría igualadora”, por lo que ya no se diferencian experiencias agradables, desagradables o neutras.

¹⁰⁶ Los nombres de las “sabidurías”, de las “apariencias”, y de otros momentos de la disolución varían un poco de fuente a fuente, pero sólo en el sentido literario o retórico, la esencia es la misma y corresponden coherentemente, por lo que se pueden usar indiscriminadamente los nombres.

¹⁰⁷ Disolución no se refiere a que la naturaleza del primero se transforme en el segundo, sólo indica que se ha debilitado fortaleciéndose el poder del otro elemento.

Tercera disolución

La capacidad del elemento fuego degenera y se disuelve en el elemento aire, en los vientos encargados de dirigir varias funciones corporales: inspiración y expiración, eructos, tragar, estirar y contraer los miembros, la digestión, orinar y defecar, menstruación, eyaculación.... Se pierde el calor del cuerpo, por lo que las funciones digestivas se detienen por completo. Se disuelve el poder olfativo, por lo que ya no se perciben olores, la inhalación se vuelve más tenue y la exhalación más larga, haciendo difícil la respiración. Al perder la “sabiduría discriminativa” ya no se tiene conciencia del mundo exterior ni del mundo físico, por lo que ya no se reconoce a familiares o amigos. La visión que se tiene es de luciérnagas o “apariencia de chispas”, una especie de antorcha llameante con un resplandor rojizo.

Cuarta disolución

La capacidad del elemento viento se disuelve en la conciencia. Ya no se puede experimentar contacto físico alguno, la lengua se vuelve pastosa y azul, perdiéndose los sentidos del gusto y del tacto. Desaparece el agregado de factores composicionales, por lo que el moribundo ya no se puede mover, perdiendo la voluntad y la capacidad de ejecutar cualquier acción; es decir, la “sabiduría omnirrealizadora”. Lo que se percibe en la mente es como la llama parpadeante de un vela.

La respiración se detiene y es en estos momentos en los que clínicamente se puede considerar a alguien como “muerto”. El poder sensorial del cuerpo se ha disuelto y ya no se tienen sensaciones físicas de placer, dolor o indiferencia, suave o áspero, duro o blando, calor o frío. No hay movimiento cerebral, ni del sistema circulatorio.

Lo que sigue es la disolución de la conciencia en sus tres niveles: burda, sutil y muy sutil. “La conciencia se define como aquello que es luminoso y conocedor. Es luminosa en el doble sentido de que su naturaleza es clara y en que ilumina, o revela, como una lámpara que disipa la oscuridad para que puedan verse los objetos.”¹⁰⁸ La conciencia se encuentra depositada en las gotas, que a su vez viajan a través de los canales “montadas” sobre los vientos, siendo así este proceso se describe mediante estos tres elementos, y sus experiencias se perciben como la percepción de luces.

Quinta disolución

Cuando fuimos concebidos la “gota indestructible”, obtenida a través de nuestros padres, formó el *chakra* del corazón. Una porción de su esencia blanca (masculina), se desprendió y ascendió hasta el *chakra* de la coronilla, donde permanece segregando gotas blancas en el cuerpo. Una porción de la esencia roja descendió hasta el *chakra* del ombligo, en donde permanece generando las gotas rojas de nuestro organismo.

A lo largo de las disoluciones anteriores los vientos se han ido centralizando en los canales laterales del moribundo provocando que los nudos en todos sus *chakras* – excepto el del corazón- se aflojen, permitiendo que la gota blanca de la coronilla descienda hasta éste. Se disuelve la conciencia burda, y con ella las “ochenta concepciones indicativas”¹⁰⁹. Cuando esto sucede se tiene la experiencia de “blancura”,

¹⁰⁸ Dalai Lama, *op.cit.* p.93

¹⁰⁹ Algunos autores indican que la desaparición de estas concepciones es gradual a lo largo de las tres disoluciones posteriores, pero yo sigo a Guese Tamding Gyatso, quien afirma que es en estos momentos la disolución de la conciencia burda, y las dos posteriores de la conciencia sutil. Gueshe Teamding Gyatso, *op.cit.* p.34

como “un cielo puro iluminado por la luna”; se le conoce también como “apariencia”, “luminancia”, “Vacío” o “Primer Vacío”.

Sexta disolución

Debido a las disoluciones previas, los vientos han aflojado los nudos del *chakra* del ombligo. La gota roja (materna) asciende a los nudos del *chakra* del corazón y se produce el momento de “aumento” o “brillantez”, en donde se percibe un cielo lleno de luz solar roja-anaranjada. Se conoce también como “Muy Vacío” o “Segundo Vacío”.

Séptima disolución

La presión generada por los vientos que acompañaban a la mente de “apariencia” blanca y a la de “aumento” rojo, hace que se aflojen los nudos del *chakra* del corazón y las dos gotas se unan aprisionando a la “gota indestructible”, quedando la conciencia encerrada entre ellas. Se percibe una brillante luz oscura, una visión negra, quedando la mente libre de pensamientos, en la vacuidad. Se le conoce como la experiencia de “Casi Logro”, “Inminencia”, o “el “Gran Vacío”.

Octava disolución

Las gotas roja y blanca se disuelven en la “gota indestructible” del corazón y todos los vientos que circulan por el canal central se disuelven en el “viento que sostiene la vida” al deshacerse en “nudo séxtuple”. La inconciencia desaparece, y conforme se va despertando aparece la Clara Luz, el “Todo Vacío”, el “Pleno Logro”, y todas las

escuelas tántricas hacen alusión a ella con diferentes nombres y tienen distintos métodos para lograr experimentarla en vida y reconocerla en la muerte.

Es en esos momentos que se revela la verdadera naturaleza de la mente, quedando libre de los “tres venenos” (ira, deseo e ignorancia) y en un estado de pureza total, de luminosidad. Es el momento más propicio para poner en práctica todo el adiestramiento que se pudo haber tenido en vida para lograr la liberación.

Así pues, el propósito de toda nuestra práctica espiritual, y la auténtica preparación para el momento de la muerte, consiste en purificar ese obstáculo sutil [la mente ordinaria] e irlo debilitando y rompiendo gradualmente. Cuando lo haya roto por completo ningún obstáculo se interpondrá entre usted y la omniscencia.¹¹⁰

Mientras se esté en ese estado de Clara Luz, el cuerpo no adquiere el estado de rigidez característica de un cadáver ni se comienza con el proceso de putrefacción; una persona ordinaria se encuentra en él aproximadamente tres días, pero practicantes avanzados, gracias a su equilibrio meditativo, han logrado extenderlo hasta un mes.¹¹¹

La clave para lograr la liberación en estos momentos es la “unión de las dos luminosidades” o “fusión de las luminosidades Madre e Hijo”, la consecución final o realización de la práctica tántrica. A pesar de que en sí es la misma Luz, se distingue a la Luz Clara Madre como “la naturaleza fundamental e inherente de todo, que subyace a nuestra experiencia y que se manifiesta en la plenitud de su gloria en el momento de la muerte.”¹¹² La Luz Clara Hijo o “Luminosidad Camino”, es la que posee un yogui, presentada por el maestro y reconocida por él, estabilizándola gradualmente por

¹¹⁰ Sogyal Rimpoché, *op.cit.* p.318

¹¹¹ Véase en Tamding Gyatso, *op.cit.* p.35

¹¹² Sogyal Rimpoché, *op.cit.* p.319

medio de la meditación, e integrándola a los actos cotidianos. Cuando la integración es completa, el reconocimiento es completo y se produce la liberación o la Budeidad. La Clara Luz también se presenta espontáneamente en vida, en el orgasmo o en el momento en el que nos quedamos dormidos, por ejemplo, siendo así que la práctica tántrica utiliza estos momentos para experimentarla, como veremos más adelante.

Al ir la conciencia “montada” en un viento, al morir necesita una abertura por la cual abandonar el cuerpo, pudiendo salir por cualquiera de una de las nueve aberturas. La ruta que tome determina el reino de existencia en el que vamos a renacer. Cuando la conciencia sale por la coronilla se renacerá de la mejor manera posible; si sale por orificios inferiores será en reinos de desgracia. Esta es una de las razones principales por las que no se debe tocar al cadáver durante los primeros tres días en los que se está en la Clara Luz, pues los tibetanos creen que de donde se le toque la conciencia se sentirá atraída para salir.

La postura que se recomienda para morir es la del “león dormido”, aquella en la que murió Buda.

Se debe recostarse sobre el lado derecho al tiempo en que la mano izquierda reposa sobre el muslo izquierdo; la mano derecha se coloca bajo la barbilla, tapando el agujero derecho de la nariz. Las piernas se estiran, dejándolas ligeramente dobladas. En el lado derecho del cuerpo hay ciertos canales sutiles que favorecen el “viento kármico” del engaño. Al acostarse sobre este lado y tapándose el agujero derecho de la nariz, se bloquean esos canales y se facilita el reconocimiento de la luminosidad cuando amanezca en la muerte. Además, esa postura ayuda a la conciencia a salir del cuerpo por la abertura de la coronilla, pues todas las demás aberturas por las que podría salir quedan bloqueadas.¹¹³

Al periodo entre el que se manifiesta la Clara Luz hasta que entramos en el Estado Intermedio se le conoce como el “bardo “luminoso” del *dharmata*.

¹¹³ Sogyal Rinpoche, *op.cit.* p.305

El bardo “luminoso” del dharmata.

Dharmata designa la naturaleza intrínseca de todas las cosas, la esencia de las cosas tal como son; es la verdad desnuda e incondicionada. Es un proceso de despliegue en el que la mente y la naturaleza fundamental gradualmente se van haciendo más y más manifiestas. Se trata del “resplandor” de la Clara Luz.

Las prácticas Dzogchen de la escuela Nyigmapa ofrecen ciertas prácticas y la enseñanza para alcanzar la liberación en este bardo, en donde la clave para su comprensión es que todas las experiencias que se producen en él son el resplandor de la naturaleza de nuestra mente. Son su “expresión natural”, más allá de una experiencia dualista de “visión” o “manifestación”. Describiré brevemente este proceso, que consta de cuatro fases.¹¹⁴ Es una experiencia totalmente ajena a lo que la mente ordinaria puede percibir, por lo que las palabras sólo proporcionan cierta imagen conceptual de lo que puede ocurrir en este bardo.

1. Luminosidad. En este bardo uno adquiere un cuerpo de luz y el espacio se vuelve luminosidad, un paisaje de sonido, luz y color. Los colores son la expresión natural de las cualidades intrínsecas y elementales de la mente: el espacio se percibe como luz azul; el agua, blanca; la tierra, amarilla; el fuego, rojo; y el viento, verde. Para liberarnos hay que reconocer que las radiantes manifestaciones de luz no tienen una existencia separada de la naturaleza de la mente. Esto se logra con la práctica en vida.

2. Unión. Los rayos y los colores empiezan a integrarse y a cuajar en puntos o esferas de luz de distintos tamaños, llamadas *tiklé*. Dentro de ellas

¹¹⁴ Para un estudio más detallado consúltese Sogyal Rimpoche, *op.cit.* pp.330-334

parecen los “mandalas de las deidades pacíficas y airadas”¹¹⁵, por lo que la luminosidad se disuelve en unión.

3. Sabiduría. Se despliega una visión enorme con detalles nítidos y precisos de cinco grupos de *tiklés* de un color distinto, manifestación de las “cinco sabidurías”. Entenderlas como lo que en verdad son –resplandor de la naturaleza de la mente- conduce a la liberación. Así, si se cambian las potencias impuras por su respectiva sabiduría pura (sin engaños), el deseo surgirá libre de apego como la “sabiduría del discernimiento”; el odio o la ira sin aferramiento como la “sabiduría espejada”; la ignorancia como una claridad natural libre de conceptos será la “sabiduría última” o *dharmadatu*; el orgullo como no dualidad e igualdad se convertirá en “sabiduría igualadora”; y los celos liberados de aferramiento surgen como la “sabiduría omnirrealizadora”.

4. Presencia espontánea. Marca el final de este bardo y está marcado por una visión con absoluta ausencia de límites, en la que se presentan todas las posibilidades -de la sabiduría y la liberación, hasta la confusión y el renacimiento. Es la manifestación de las deidades pacíficas y airadas, los reinos puros de los budas, y los seis reinos de existencia samsárica. En ese momento nos encontraremos dotados de percepción y recuerdo clarividentes: conoceremos nuestras vidas pasadas y futuras, veremos los pensamientos de los demás y recordaremos todas las experiencias que hayamos vivido¹¹⁶.

¹¹⁵ Se especificará qué son estas deidades posteriormente.

¹¹⁶ Este momento también está detalladamente descrito en el *Bardo Tödol*, dividido y explicado mediante días que atraviesa el ser en ese estado. Padmasambhava, *op.cit.* pp.178-224.

Cada una de estas fases está dotada de un gran potencial de iluminación y, si no se logra, entramos en bardo “kármico del devenir”.

El Estado Intermedio¹¹⁷

Cuando se sale de la Clara Luz, el viento en el que va acompañada se mueve, la gota roja asciende saliendo como sangre por la nariz, y la gota blanca desciende hasta el órgano sexual, que emana fluido blanco esencial, indicando así que el último nivel de conciencia ha abandonado el cuerpo. En este punto el cuerpo empieza a pudrirse.

Entramos entonces al “Estado Intermedio” o el bardo “kármico” del devenir, llamado así porque “es el resultado completamente ciego o automático de nuestras acciones pasadas o karma, y nada de lo que sucede aquí es una decisión consciente por parte del ser; somos simplemente sacudidos de un lado a otro por la fuerza del karma.”¹¹⁸ En este momento la mente ya no está limitada ni obstruida por el cuerpo físico de este mundo. El “cuerpo del luz” del *dharmatta* se cambia por un “cuerpo mental”; se da un proceso de disolución invertido en el que reaparecen los vientos, y con ellos los estados de pensamiento conectados con el deseo, la ignorancia y la ira. La mente está dotada de inmensa claridad y de movilidad ilimitada, pero la dirección en que se mueve viene determinada por las tendencias habituales de nuestro pasado karma. Todo el entorno y el paisaje están moldeados por nuestro karma y nuestros propios engaños. Sin embargo, estas tendencias se pueden revertir mediante cierto entrenamiento en vida para estabilizar la mente por medio de la meditación y el yoga,

¹¹⁷ Su descripción se encuentra en el *Bardo Tódol* como parte del rito que el monje budista realiza para orientar y guiar al ser del estado intermedio. *Íbidem*, pp.225-266.

¹¹⁸ Sogyal Rimpoché, *op.cit.*, p.346

y con el reconocimiento de que cualquier experiencia que se presente no es real si no producto de nuestra mente. Si no se logra la liberación, por lo menos se puede influir para tener un mejor renacimiento. Más adelante expondré algunas técnicas preparativas para el momento de la muerte y el Estado Intermedio.

El cuerpo mental que se adquiere en el Estado Intermedio está compuesto por viento y mente, por lo que se tienen los cinco sentidos, pero el cuerpo será claro como un arco iris, no proyectará sombra ni los pies dejarán huella. Es extraordinariamente ligero, lúcido y móvil, y tiene su capacidad de percepción siete veces más clara que en vida. Además, cuenta con una especie de clarividencia, pudiendo leer la mente de los vivos.

Algunos dicen que el aspecto del cuerpo que poseas es una proyección del cuerpo que se obtendrá en la próxima vida; y otros dicen que se tiene la forma parecida al cuerpo que se poseía en la vida que se acaba de terminar, pero sin ningún defecto y en lo mejor de la vida. En lo que concuerdan es que su tamaño es de un niño de entre cinco y diez años.

Este cuerpo puede ver a otros seres del bardo, pero no puede ser visto por los seres vivientes. Cuando despertamos a este estado todavía no estamos conscientes de que hemos muerto, por lo que regresamos a nuestras casas e intentamos interactuar con los vivos, frustrándonos de no poder hacerlo. Debido a la presencia de los cinco sentidos el cuerpo mental nos parece sólido, y seguimos sintiendo hambre, pero sólo se alimenta del humo y los olores, por lo que se beneficia de ofrendas hechas a su nombre.

El espacio de vida del cuerpo mental en el bardo del devenir es de siete días, después de los cuales pasa otra vez por la experiencia de la muerte si no se ha encontrado un lugar para renacer. Este ciclo puede repetirse hasta por siete veces, teniendo este bardo una duración de cuarentainueve días como máximo. Quienes acumularon un karma muy fuerte, ya sea positivo o negativo, atraviesan este estado de forma rápida pues su impulso kármico es poderoso y los dirige rápidamente a un nuevo renacimiento.

Las experiencias que se suceden en el Estado Intermedio dependen completamente de nuestro karma, que se manifiesta en diferentes características del cuerpo mental según el reino en el que se renacerá. Por ejemplo, las apariencias y el propio cuerpo serán de un color diferente : si el ser del bardo renacerá en un reino inferior serán de un color oscuro, y si lo harán en un reino superior serán claras. Si se renacerá afortunadamente se tiene la sensación de caminar en línea recta o hacia arriba; si será desafortunadamente se sentirá como caminando hacia abajo o de cabeza.

El estado mental en que sucedió el momento de la muerte resulta crucial para la experiencia en el Estado Intermedio y para el próximo nacimiento¹¹⁹.

Si a lo largo de la vida han predominado en nosotros los estados mentales y actos positivos, es muy probable que al empezar el trance de la muerte dicha virtud salga a flote. Pero si nuestras vivencias han sido principalmente perniciosas la tendencia que se manifestará en el momento de la muerte será negativa. Si el bien y el mal se han acumulado por igual, es incierto cuál de las dos dominará en el trance, será como una carrera entre ambos.¹²⁰

¹¹⁹ La tragedia de una muerte accidental es que el proceso de la muerte se presenta de forma intempestiva, haciendo más difícil su reconocimiento.

¹²⁰ Gueshe Tamding Gyatso, *op.cit.* p.25

Si en el momento de la muerte nuestra mente se encuentra en estado virtuoso (amor, renuncia o compasión), la muerte y el bardo serán pacíficos y el nacimiento posterior afortunado. Si, por el contrario, nos controlaron estados negativos (apego, odio o avaricia), la muerte y el bardo serán dolorosos y el nacimiento posterior desafortunado.¹²¹ Si se ha llevado una vida correcta pero en los últimos instantes se despierta un estado mental negativo, la muerte y el bardo serán negativos pero el karma acumulado no desaparecerá, influyendo así en su vida futura. En el caso contrario, de alguien con una vida nada virtuosa que en la muerte genere un estado muy positivo, tendrá un bardo y un renacimiento afortunados, pero arrastrará con él su karma negativo y experimentará los resultados en el futuro.

Algunas descripciones del bardo hablan de una escena de juicio presidida por Yama, “el Señor de la Muerte”, quien sopesa en una balanza las buenas y malas acciones juzgando al muerto y enviándolo al reino correspondiente. Esta imagen, más que una descripción literal, es la representación de la ley kármica y de que “en último término, todo juicio se desarrolla en nuestra mente. Nosotros somos el juez y el acusado”.¹²²

El ser del bardo vaga de un lado a otro en busca de un lugar para nacer debido al apego al cuerpo físico, frustrándose y sintiendo ira de no conseguirlo, hasta que encuentra a unos padres que compartan cierto karma con él. Tiene la visión del acto sexual, y si renacerá como mujer siente deseo hacia el padre y aversión hacia la madre; si renacerá hombre se sentirá atraído hacia la madre y despreciará al padre.

¹²¹ Afortunado o desafortunado en relación de un entorno que permita llevar a cabo una práctica espiritual y la subsecuente liberación.

¹²² Sogyal Rimpoché, *op.cit.* p.51

En esta mezcla de apego y odio muere el ser en el bardo y penetra en el cuerpo de sus padres por una de las tres puertas: la boca o la cabeza del padre, o la vagina de la madre. Cuando durante la copulación las gotas de ambos se unen, se presenta la concepción o el nacimiento de un nuevo ser temporal.¹²³

Puesto que en el Estadio Intermedio nuestra mente es muy ligera, móvil y vulnerable, cualquier pensamiento que surja, bueno o malo, tiene un gran poder e influencia.. Sin cuerpo físico que sirva de base, los pensamientos se convierten de hecho en realidad. El punto clave para un mejor renacimiento o la liberación, entonces, es el poder del pensamiento. En el siguiente apartado desarrollaré algunas técnicas que se pueden realizar durante este bardo.

Preparativos normales para la muerte

En la sociedad budista era normal que la gente común y corriente tomara precauciones para la muerte, incluso, cuando se llegaba a una edad madura en que los hijos ya eran independientes, solían tener una especie de “jubilación”, dedicándose por completo a la práctica espiritual.¹²⁴ Estos preparativos “normales” para la muerte según Robert Thurman¹²⁵ son cinco, los últimos tres correspondientes a los “tres adiestramientos” referidos en el capítulo II:

1) Informal. Consiste en el desarrollo de una imagen de lo que nos espera, leyendo las descripciones del proceso de la muerte y familiarizándonos con él.

¹²³ Para una descripción más amplia y detallada de lo que sucede en el nacimiento y la creación del cuerpo humano en relación al cuerpo sutil, consúltese: Gueshe Tamding Gyatso, *op.cit.* pp.42-49

¹²⁴ Tenzin Gyatso, *op.cit.*

¹²⁵ Padmasambhava, *op.cit.* p. 84

2) Imaginativo. Se trata de tener una imaginación positiva de futuros reinos potenciales. Los textos budistas son ricos en descripciones de cielo, reinos celestiales y paraísos ocultos, que abren la posibilidad de la belleza y la felicidad ultraterrena. La imagería popular en el Tíbet fue de vital importancia para el desarrollo del budismo en ese lugar.

3) Ético. Implica una adecuación selectiva de nuestros propios hábitos a la luz de una muerte inminente. Las tres principales aspectos éticos a desarrollar son la generosidad, sensibilidad hacia los demás, y tolerancia. La ética se basa en el principio budista del *karma*, y su importancia para las vidas futuras.

4) Meditativo. Dice Sogyal Rimpoché que la ignorancia es la raíz de los fenómenos del *samsara*, y la causa de nuestra ignorancia es la tendencia habitual de nuestra mente a la distracción¹²⁶. La forma de poner fin a la distracción de la mente es la meditación, pilar en la práctica budista y la senda espiritual. El objetivo en sus niveles más elevados consiste en la comprensión y experimentación de la vacuidad, reposar en ella y, en última instancia, alcanzar la iluminación, tal y como lo hizo Buda. La postura que se adopta al meditar –sentado sobre el suelo con la cabeza erguida– representa la unión entre lo absoluto y lo relativo, con nuestra cabeza en dirección al cielo en señal de una mente abierta hacia nuestra naturaleza absoluta, pero que al mismo tiempo permanece sobre una base firme con nuestro cuerpo apoyado sobre la tierra; es nuestra realidad: nuestra condición relativa y pasajera, y la verdadera naturaleza de nuestra mente.

¹²⁶ Sogyal Rimpoché, *op.cit.* p.86

Para el budista secular existen varios tipos de meditación, por ejemplo: calmante, en donde se enfoca la mente para una mejor comprensión de la realidad; terapéutica, destinada a condicionar la mente hacia una orientación positiva; imaginativa, visualizaciones de lugares y acontecimientos que nos permitirán afrontar alguna situación; y penetrante, utilizando la mente calmada y enfocada para comprender la vacuidad y la carencia del “yo”, logrando así ecuanimidad, e incluso la iluminación.

Este último tipo de meditación es utilizada por practicantes avanzados en el tantrismo, y en general pasan por cinco fases: se retrae la mente de los sentidos; se eliminan los cinco obstáculos (deseo de experiencias sensoriales, odio, pereza, ansiedad, duda o indecisión); dejan de existir los pensamientos discursivos (se pone atención en el objeto y no en lo que se piensa de él, por ejemplo la respiración); se adquieren niveles elevados de conciencia que se presentan espontáneamente; y aparece la visión de la Realidad Última o Clara Luz. Así, la meditación es la base para la liberación en la práctica tántrica que desarrollaré en el siguiente apartado.

También existen meditaciones ordinarias, por ejemplo asociando tareas cotidianas con la práctica espiritual (como el que lavar los platos significa despejar adicciones mentales), o la recitación de mantras¹²⁷ para que su flujo positivo incida en nuestra mente.

5) Intelectual. El conocimiento de los textos y la doctrina es utilizado para el camino a la liberación, pues ni el amor o la ética pueden lograrla por sí mismos. Corresponde a la lectura de textos budistas.

¹²⁷ Explicaré lo que son los mantras más adelante.

Los practicantes regulares, monjes y yoguis, se adiestran en prácticas especiales que permiten influir directamente en el proceso de la muerte y en el Estado Intermedio; a estas prácticas se les conoce como *Tantras*.

Preparativos extraordinarios: el tantrismo

La palabra sánscrita *tantra* hace referencia a “flujo” y está relacionada con el verbo “tejer”.¹²⁸ Es una manera de acelerar el camino a la iluminación con una técnica más desarrollada que utiliza el cuerpo sutil en prácticas de meditación y yoga para apartar los niveles mentales toscos, penetrando mentalmente los puntos esenciales del interior del cuerpo en el que están situados los *chakras*, y llevando la mente a su nivel más sutil; con ello, se experimenta la vacuidad y la presencia de la verdadera naturaleza de la mente. Se trata de una “vía rápida”, en la se comprime “el conocimiento adquirido a través de muchas muertes conscientes y muchas vidas de práctica.”¹²⁹

Cuando se tiene este “poder” se puede lograr la iluminación en el momento de la muerte, o por lo menos se influye conscientemente en el Estado Intermedio para un mejor renacimiento.

Se cree que varios *tantras* fueron enseñados por Buda e introducidos en el Tíbet por maestros indios, como Padmasambhava; incluso se cree que se transmitieron por posteriores encarnaciones o por manifestaciones de él en forma de deidad, pero otros son fruto de las experiencias de grandes maestros y yoguis que lograron llegar a niveles mentales muy elevados. Así, a pesar de la controversia que pueda existir

¹²⁸ Sogyal Rimpoché, *op.cit.*, p.362

¹²⁹ Padmasambhava, *op.cit.* p.100

acerca de si son enseñanzas de Buda o no, y de que sus orígenes sean dudosos, las enseñanzas corresponden cabal y coherentemente con la doctrina budista, por lo que se les puede considerar como fuentes dignas de todo crédito. De esta manera, la variedad de *tantras* es una respuesta a las diferentes disposiciones mentales e inclinaciones físicas del practicante, más que a una diferencia en los objetivos o en su fundamento.¹³⁰ Los ritos tántricos son practicados principalmente por la escuela nyingmapa, pero no son desconocidos para las demás escuelas tibetanas¹³¹. En este apartado me referiré en primera instancia a los Insuperables Yogas Tantra, insertos en el *Kangyur* y utilizados por la escuela gelugpa; y en segundo término a los Tantras Dzogchen de la escuela nyingmapa, revelados por Padmasambhava.

La práctica del *tantra* requiere una base firme en los elementos esenciales del sendero espiritual, y en las enseñanzas de los *sutras*; su comprensión junto con la práctica de las “seis perfecciones” ponen las bases adecuadas para seguir el camino de los *tantras*. Estas seis perfecciones representan el punto de apoyo de una disciplina ética correcta: generosidad, paciencia, moralidad, esfuerzo, concentración (meditación) y sabiduría. El practicante entonces adquiere un genuino deseo de liberación del sufrimiento y de la vida condicionada, surgiendo en él la “renuncia”, entendida como “el sentimiento de aversión hacia la naturaleza dolorosa del *samsara* y el anhelo de obtener el *nirvana*”.¹³² Además, se genera en él la *bodhicita*, el deseo genuino de alcanzar la liberación en beneficio de todos los seres, y de ayudarlos a que ellos también lo logren; es el fundamento de la figura del *bodhsattva* explicada en el

¹³⁰ Esta postura la defiende Tenzyn Gyatso en *El mundo del budismo tibetano*, p. 149

¹³¹ Mircea Eliade, *op.cit.*, p.157

¹³² Guese Tamding Gyatso, *op.cit.* p.6

capítulo II. Por último, se adquiere el genuino deseo de alcanzar la “sabiduría que comprende la vacuidad”, objetivo de todas las enseñanzas budistas, pues sin ella no se puede alcanzar la iluminación. Es sobre estos tres aspectos –renuncia, *bodhicita*, y sabiduría que comprende a vacuidad- en los que se basan todos los *tantras*; cuando los “tres adiestramientos” –ética, meditación concentrada, y conocimiento o sabiduría- se funden con ellos, se vuelven “superiores” y se puede iniciar la práctica del tantra.

Para emprender este camino son básicas dos condiciones: tener un maestro o *gurú*, y recibir de él la iniciación.

El maestro no sólo es el portador de la verdad si no su emanación; es la cristalización de la sabiduría de todos los budas, el “rostro humano del absoluto”¹³³. Su experiencia es transmitida de forma viva, no como letra estática, y se llegará al punto en el que alumno y maestro sean indivisibles. Es entonces que la elección de maestro es crucial. El Dalai Lama nos señala las características que debe poseer:

(...) debe ser una persona que guarde de acciones negativas sus tres puertas del habla, del cuerpo y de la mente, que sea “mansa” y bondadosa, que esté versada en el conocimiento de las “Tres Cestas”¹³⁴ y sea experta en sus temas –los tres adiestramientos superiores de la moralidad, la concentración y la sabiduría (...) ¹³⁵

A la par de la importancia del maestro está la del alumno, pues su devoción y disposición tienen que ser genuinas; así como la pureza del camino y de las enseñanzas, conformando así los “tres auténticos”¹³⁶.

La iniciación se refiere a que el *gurú* active las potencialidades latentes de nuestra mente y nos permita actualizar el estado resultante de budeidad. En tibetano se le

¹³³ Sogyal Rimpoché, *op.cit.* p.176

¹³⁴ Son las “escrituras” budistas: el *Vinya*, los *Sutras* y el *Abhidarma*.

¹³⁵ Tnzin Gyatso, *El mundo del budismo tibetano*, p.123

¹³⁶ Sogyal Rimpoché, *op.cit.* p.175

conoce como *Wong*, que significa “poder, “energía” o “fuerza espiritual”¹³⁷, que solamente pueden ser activados por el maestro. Se les conoce como la “transmisión de poder”, aunque en realidad no es que las capacidades pasen de maestro a alumno, más bien las despierta.

Las iniciaciones tántricas se correlacionan con el cuerpo, el habla y la mente, la división básica del ser humano, los tres *kayas*_o “cuerpos”. Esta división también se relaciona a los “Tres Cuerpos de Buda”¹³⁸, que más que un cuerpo físico representan diferentes facetas de la mente iluminada, que adquiere diferentes cualidades debido a la experiencia de la iluminación.

1) El “Cuerpo de Emanación” (*Nirmanakaya*) representa el cuerpo de todos los budas, su “personalidad manifestada”¹³⁹; es decir, la budeidad manifestada en un plano físico humano que le permite interactuar con los otros seres para inspirarlos a descubrir su propia iluminación y beatitud.

2) El “Cuerpo Beatífico” (*Sambhogakaya*), representa el habla de todos los budas, que permita salirse del autocentrismo y comunicar el contenido de la mente con los demás, uniendo mente con mente. Se trata de un cuerpo sutil y etéreo hecho de profundo gozo al ser liberado del sufrimiento, y que se manifiesta en planos celestiales.

¹³⁷ Sangharakshita, *op.cit.* p.163

¹³⁸ La división de estos “Tres Cuerpos de Buda” es propia de la escuela *Mahayana*.

¹³⁹ Sangharakshita, *op.cit.*, p.166

3) El “Cuerpo de Verdad” (*Dharmakaya*), es el más elevado fruto de sabiduría, “un estado virtual de omniscencia, Nirvana, una perfecta y esencial libertad”¹⁴⁰; es la budeidad en su más suprema esencia.

La meta del budismo tántrico o *vajrayana*¹⁴¹ es alcanzar los tres *kayas*; el cuerpo, el habla y la mente han de llegar a transformarse en la triple personalidad de Buda. Hacia este camino van enfocadas las iniciaciones, que generalmente son cuatro:

1) De la vasija. El maestro es invocado¹⁴² como el Cuerpo de Emanación de Buda; el cuerpo del practicante es bendecido y se activa en él la capacidad de visualización, permitiendo dedicarse al estudio y la práctica de los métodos tántricos. Se representa con la sílaba *OM*.

2) Secreta. El maestro representa el Cuerpo Beatífico, bendice el habla del iniciado y le otorga poder de la palabra para la recitación de mantras. Su signo es la sílaba *AH*.

3) De la Sabiduría (*Prajna*). El maestro representa el Cuerpo de Verdad, bendice la mente del alumno confiriéndole la iniciación de la intuición de la sabiduría, y permitiéndole llevar a cabo prácticas de yoga. Su representación es la sílaba *HUM*.

4) De la Palabra Preciosa. El maestro representa la integración de los Tres Cuerpos de Buda, se unen cuerpo, palabra y mente de Buda en el iniciado y se le permite alcanzar la suprema budeidad o la “Gran Perfección”¹⁴³; maestro y alumno se funden y se hacen indivisibles. Esta integración se representa con el mantra *OM AH HUM*, que contiene la totalidad de la presencia de la iluminación.

Según el pensamiento Dzogchen,

¹⁴⁰ Padmasambhava, *op.cit.* p.336

¹⁴¹ *Vajra* significa diamante. La felicidad del buda es igual a un diamante: luminosa e indestructible.

¹⁴² “Invocar” se entiende como generar estados de energía y conciencia propicios para la práctica.

¹⁴³ Llamada así por la escuela nyingmapa.

El resultado fundamental de la iniciación es que, tanto a nivel consciente como subconsciente, el iniciado es imaginariamente exaltado en la actualización de su propio potencial de iluminación física, verbal, mental, e intuitivamente. Aunque pueda seguir alejado de la total realización, la práctica subsecuente continúa con esta orientación imaginativa. Se medita desde la comprensión imaginaria de que la iluminación perfecta es inmediata y la práctica va gradualmente apartando impedimentos de la realización de este hecho; ya no se asiente la idea de que la iluminación está en algún sitio “más allá” para ser alcanzada más tarde. Esto se llama “utilizar el resultado como vehículo”, contrastando con las prácticas exotéricas, donde el vehículo es considerado como la causa del resultado eventual.[...] La visualización de la iluminación ejerce una poderosa presión crítica sobre la percepción habitual de la no iluminación, a la vez que ambas se flexibilizan mediante la comprensión de la vacuidad de ambas.¹⁴⁴

Es por esta razón que se considera que el *tantra* es una “vía rápida” o inmediata, y que se le ha clasificado como “esotérica”. Ciertamente no es un conocimiento que cualquiera puede adquirir, pues se requiere de una preparación previa y de un *gurú*. La transmisión de conocimiento es principalmente oral y experiencial, por lo que la continuidad del linaje es de suma importancia, asegurando la veracidad y confiabilidad de las enseñanzas transmitidas, pues un *tantra* sin fundamento ni significado es un conocimiento erróneo, incluso peligroso, pues se manejan energías corporales que generan efectos físicos.

La manera en que se ejerce poder para influir en el cuerpo físico y sutil es a través del *yoga*, “que une” o “junta”; es la unión de la sabiduría con la compasión; de la realización última con el amor universal; de la experiencia de la vacuidad con el gran gozo. Con el *yoga* se logra un estado de no-dualidad; y en su nivel más elevado se logra la iluminación.

Todas las escuelas budistas tibetanas practican cuatro “yogas fundamentales” (*Mūla Yogas*), o las “cuatrocientas mil” que varían solamente en detalles y en el orden

¹⁴⁴ Padmasambhava, *op.cit.* p.106

en que se realizan, pero que son necesarias como etapa preliminar de la práctica tántrica.¹⁴⁵

1) Ir al refugio y postraciones. Consiste en la participación de todo el cuerpo (cuerpo, habla y mente) como vehículo de la iluminación, agrupándose tres elementos principales: la postración, la recitación y la visualización. Esta práctica se debe realizar cien mil veces.

2) Generación de la *bodhicita*. Se logra mediante la repetición de una fórmula que expresa ese voto, y se tiene que hacer cien mil veces.

3) Meditación y recitación del *mantra* purificativo de cien sílabas de *Vajrasattva*, que es la forma arquetípica del Buda cuando enseña tantra, y que representa la pureza de nuestra mente. Teniendo como objetivo reintegrarnos a esta pureza es que se recita cien mil veces este *mantra*¹⁴⁶. “Un mantra es un sonido creativo considerado la expresión de la más profunda esencia y comprensión de las cosas, por lo que su repetición puede evocar en una fórmula o incluso en sentido mágico, un estado de iluminación o energía positiva”.¹⁴⁷

4) Ofrenda del *mandala*. Un *mandala* es una representación simbólica del universo, “entornos tridimensionales perfectos de Tierras Búdicas, creadas por la iluminación de un individuo como lugar en el que expresa su iluminación”.¹⁴⁸ Se le ofrece a los “Tres Tesoros” como una acción dadivosa que acumula mérito. Este ofrecimiento se realiza cien mil veces.

¹⁴⁵ Para un análisis más detallado consúltese Sangharakshita, *op.cit.* pp.142-163

¹⁴⁶ Para conocer el *mantra* y adentrarse más en su significación consúltese: Sogyal Rimpoche, *op.cit.*

¹⁴⁷ Padmasambhava, *op.cit.* p.352

¹⁴⁸ *Íbidem*, p.352

Una vez realizada esta etapa preliminar se inicia la práctica tántrica en toda su complejidad. A pesar de la gran variedad de *tantras* todos tienen ciertas características comunes: emergen de los tres aspectos de renuncia, *bodhicita* y sabiduría de la vacuidad; aceleran el camino espiritual; utilizan la imaginación o visualización; y mueven la mente y el cuerpo sutil. Profundizaré un poco en los *tantras* utilizados por la escuela gelugpa.

Insuperables Yogas Tantra

Según el Tantra de la Tienda del Vajra, el sistema tántrico está dividido en cuatro clases: Tantra de la Acción, en donde las acciones externas (rituales de purificación, limpieza, movimientos de manos...), son más importantes que el yoga interior; el Tantra de Ejecución, en la que la meditación y el ritual están en igualdad de importancia; el Tantra Yoga, más meditativo; y el Insuperable Tantra Yoga, que contiene las características más profundas del tantra.¹⁴⁹

Los insuperables Yogas Tantra (*Anutarayoga*) son utilizados principalmente por la escuela gelugpa, provenientes de enseñanzas esotéricas de Buda, pero que se pueden entender como paralelos a los Tantras Dzogchen, pues fueron introducidos al Tíbet por maestros indios, entre ellos Padmasambhava. En ellos, se utiliza el placer y los sentimientos negativos o impuros como un camino a la iluminación, que a su vez depende de la capacidad de reunir y disolver los vientos internos en el canal central a través del poder de la meditación.

¹⁴⁹ Para una explicación detallada consúltese: Tenzin Gyatso, *El mundo del budismo tibetano*, pp.117-144

Al ser la verdadera naturaleza de nuestra mente la Clara Luz, se manifiesta espontáneamente en cinco momentos de lucidez y de vida física: el momento en el que nos quedamos dormidos, el momento en el que despertamos del sueño, en un desmayo, en un estornudo y en el clímax sexual. El objetivo del *tantra* es generar y mantener esos estados naturales en el que se manifiesta para saber reconocerla y reposar en ella en el momento de la muerte.

El momento más propicio para la práctica es el orgasmo, pues se puede generar y alargar a voluntad con mayores posibilidades que los demás. En la unión con un consorte (pareja) del sexo opuesto los elementos vitales de la coronilla se funden y, a través de la meditación, el flujo corre para disolver los vientos internos. Así, el deseo se convierte en conocimiento de la vacuidad eliminando el deseo sexual y sintiendo una dicha o gozo cuando se funde con la *bodhicitta*. La ilusión del deseo sirve para alcanzar la iluminación, por lo que “las ilusiones destruyen las ilusiones.”¹⁵⁰

También el proceso del dormir es utilizado por el *tantra*, pues encuentra un paralelismo y analogía entre éste y la muerte física. Así, el momento en que nos hundimos en el sueño corresponde al momento de la muerte; el dormir al Estado Intermedio; y el momento en que nos despertamos, al renacer. Y dentro del estado despierto hay un tercer paralelismo que se logra a través del yoga y la meditación: el estado de profundo trance, el estado cuerpo-mente sutil (conscientemente dirigido fuera del cuerpo en forma de “cuerpo mágico”), y el estado de reingreso al cuerpo bruto. El objetivo del *tantra* es alinear estos procesos y transmutarlos a los Tres

¹⁵⁰ Tenzin Gyatso, *opcit.* P.108

Cuerpos de Buda, de tal forma que cada uno de ellos se presente en el momento correspondiente. El esquema quedaría así:

| <i>Cuerpo de Verdad</i> | <i>Cuerpo Beatífico</i> | <i>Cuerpo de Emanación</i> |
|-------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Muerte | Estado Intermedio | Vida |
| Momento del dormir | Estado de sueño | Momento de despertarse |
| Trance despierto | Cuerpo mágico | Cuerpo bruto despierto |

Reconocer el proceso de dormir en cuanto a las mismas disoluciones que suceden en la muerte, y lograr el manejo de la voluntad de los vientos en el yoga para simularlas es la clave para la integración de los Tres Cuerpos, las “Tres Conversiones”.

El Dalai Lama lo resume así:

Según el Yoga Tantra Insuperable, los poderes –que en la vida normal producen entornos y seres impuros mediante el viento y la mente muy sutiles- se purifican a través de la práctica del sendero espiritual, transformándose gracias a ella en la mente, habla y el cuerpo de un buda, puros y altruistas. Nuestro objetivo es el de manifestar la mente fundamental e innata de la Clara Luz, el nivel más sutil de conciencia, y el de permanecer dentro de este nivel mental sin caer en la regresión hacia niveles más densos. Sin embargo, este estado purificado no es sólo mental, sino que incluye el cuerpo, pero un cuerpo hecho de viento, ese viento que el vehículo de la mente de la Clara Luz¹⁵¹.

Los Insuperables Yogas Tantra generalmente se dividen en dos etapas: Etapa de Generación o Creación, y Etapa de Conclusión o Perfección.

¹⁵¹ Tenzin Gyatso, *Acerca de la muerte*, p.123

Etapas de Generación

En esta etapa las fases de la disolución y el manejo de los vientos está en la imaginación; mediante la meditación concentrada se visualizan los procesos y se asumen como reales, fundiéndose el fin con el camino.

El “Yoga de la Deidad” refiere que para la consecución de un Cuerpo de la Verdad iluminado se requiere de un camino con características similares a las del estado resultante; así, el practicante se visualiza a sí mismo en la forma de una deidad o *yidam* (el correspondiente a cada practicante y con quien se posee una conexión kármica) uniendo sabiduría y método, y apartando todas las experiencias dualistas y las elaboraciones de la conceptualidad al meditar acerca de la vacuidad de ambas manifestaciones, pero a la vez afirmando el Cuerpo Formal físico. Surge un sentimiento de “orgullo” o identidad propia como ser divino con el fin de superar nuestra percepción de lo ordinario. De esta manera, la creación de ilusiones, deseos y sentimientos negativos que, faltos de comprensión de la vacuidad, serían perjudiciales, se vuelve un camino espiritual con un fin positivo siempre que se mantenga la motivación original: la iluminación y la *bodhicita*. Así también se explica la presencia de los Dioses Coléricos; deidades que manifiestan las energías negativas que albergamos en nuestro interior para utilizarlas con miras a un fin superior. En el momento de la muerte se debe recordar y practicar el “Yoga de la Deidad” para reconocer la Clara Luz y fusionarse con ella.

Etapa de Conclusión

En la Etapa de Conclusión o de Perfección se empiezan a sentir los efectos físicos de la meditación y los proceso de disolución ya no solo están en la mente. Esta etapa puede definirse en cinco fases:¹⁵²

Aislamiento del cuerpo.

Mediante ciertas técnicas de meditación se separa al cuerpo de todas las apariencias e imágenes del “yo” corrientes, y en donde su modelo ya no es antropomórfico. Se comienza un proceso de apertura interna, todavía de percepción corporal, en el que se intenta abrir las sensibilidades en el cuerpo sutil, y percibiéndose el cuerpo como canales, vientos y gotas. Debido a técnicas especializadas de concentración se puede repetir el proceso normalmente manifestado sólo con ocasión de la muerte física; primero se experimentan las cuatro disoluciones externas, pero este proceso debe estar basado en una confianza búdica estable y una percepción purificada; de otro modo el terror invadiría al practicante.

A continuación, la conciencia burda se convierte en sutil en las cuatro disoluciones internas, y su disolución en la Clara Luz va acompañada de la entrada de todos los vientos en el canal central. Si no se estuviese preparado mediante la iniciación, instrucción y práctica se moriría al llegar a ese punto, pues las energías abandonarían el cuerpo burdo al abrirse el canal central.

Se experimentan entonces cuatro “éxtasis” o “dichas”:

Desde la estable sensación subjetiva de ser un cuerpo sutil de canales y centro, energías y gotas, concentramos toda nuestra energía en el centro del ombligo, en

¹⁵² Según la clasificación de Robert Thurman en Padmasambhava, *op. cit.* pp.114-123

una sílaba-semilla roja y caliente visualizada con gran viveza y estabilidad. Cuando se disuelven las gotas de la conciencia estructurada y caen hacia abajo desde el centro del cerebro, permeando el centro de la garganta, se experimenta éxtasis y vacuidad. Cuando se funden todavía más y descienden al centro del corazón, se experimenta un éxtasis supremo y una suprema vacuidad. Cuando alcanzan el centro del ombligo, se experimenta un intenso éxtasis y una gran vacuidad. Cuando llegan al centro del genital, se experimenta un éxtasis orgásmico y una vacuidad universal. Se está sumergido en la clara Luz, aquí denominada Clara Luz Metafórica.¹⁵³

Este logro todavía está lejos de la Budeidad completa, pues el canal central, aunque abierto, todavía tiene el nudo séxtuple del corazón, que impide que se alcance al aprisionar entre los canales laterales la mente extremadamente sutil. Esta fase trasciende el espacio y representa la adquisición del Cuerpo de Emanación de Buda.

Repetición Vajra

En esta etapa se intenta desenredar el nudo del centro del corazón, trascendiendo el tiempo mediante la respiración, su raíz, y uniendo los vientos de energía mediante mantras. El principal mantra es el *OM AH HUM*, que encarna la totalidad de la iluminación en los Tres Cuerpo de Buda. Los procesos de disolución se presentan, pero los cuatro éxtasis y las vacuidades suceden cuando los vientos y las gotas penetran el centro del corazón. Este proceso puede alargarse incluso durante muchos años, pues es altamente peligroso si se fuerza la apertura del corazón.

Aislamiento de la mente

En este momento han desaparecido todos los impedimentos del centro del corazón y las disoluciones pueden conducir a que la mente más sutil se convierta en la mente de gran éxtasis, aislada de cualquier otra experiencia, y a la cognición de la todavía

¹⁵³ Padmasambhva, *op.cit.* p.118

metafórica Clara Luz de vacuidad. Entonces el practicante aparece en el cuerpo mágico sutil o Cuerpo de Beatitud que representan la mente de todos los budas, y es pura energía neural que resplandece desde la clara luz. Este cuerpo es similar al que adquirimos en el Estado Intermedio o en la experiencia de sueño. Llegados a este punto se puede abandonar el cuerpo ordinario a voluntad para prácticas específicas como la “transferencia de conciencia” practicada por la escuela nyingmapa, y que explicaré más adelante.

A continuación se presentan las disoluciones, los éxtasis y la visión de la Clara Luz, aún metafórica.

Clara Luz

Consiste en sumergirnos constantemente en ella, regresando al cuerpo ordinario, enseñando a los seres y desarrollándose en sociedad. La profundidad en la inmersión va incrementando, y finalmente se alcanza la verdadera y objetiva Clara Luz, ya no la metafórica. Se logra entonces el Cuerpo de Verdad, de la mente de todos los budas.

Integración

Es la conclusión del camino espiritual, la total Budeidad, la integración de los Tres Cuerpo de Buda, la adquisición de la “sabiduría de la vacuidad”, la “Gran Perfección”.

Nagarjuna la describe:

Al abandonar las dos nociones del ciclo de vida samsárica y de la liberación nirvánica, entonces, allí donde se convierten en lo mismo se le llama “integración”. Reconociendo lo adictivo y lo purificativo como el mismo absoluto; quien los reconoce como lo mismo, conoce la integración. Reconociendo la sabiduría y la compasión como lo mismo, quien actúa de esta manera se dice que ha alcanzado la integración. La naturaleza de la integración está libre de las dos nociones de la

carencia del yo subjetiva y objetiva. Libre de atención y descuido, teniendo un carácter de espontaneidad continua, el yogui que actúa como desea está en la etapa de integración [...] Ve la realidad de la omnisciencia, y es llamado el “defensor de la variedad”. Budas tan numerosos como las arenas del Ganges han constatado esa verdad y, abandonando ser y nada, alcanzaron la esencia del Gran Sello.¹⁵⁴

Existen tres clases de logros dependiendo del nivel del practicante y que se explican mediante la unión de la Clara Luz Madre y la Clara Luz Hijo: el superior, en el que se adquiere el Cuerpo Beatífico y se unen Clara Luz Madre e Hijo en vida, pudiendo liberarse del *samsara* en cualquier momento; el intermedio, en el que el practicante no logra fusionarlas, pero que reconoce la Clara Luz Madre e imagina un Cuerpo Beatífico en el Estado Intermedio para influir en él y elegir un mejor renacimiento; y el inferior, que no alcanza a experimentar la Clara Luz, pero en el conocimiento de la práctica tántrica deja marca y le facilita seguir el camino espiritual en vidas futuras.

Yoga Gurú¹⁵⁵

Esta práctica corresponde al sistema Dzogchen practicado por la escuela nyingmapa, en el que el proceso gradual de los Insuperables Yogas Tantra se comprime transmitiéndose el conocimiento directamente al fundirse la mente iluminada del maestro con la mente del practicante volviéndose indivisibles.

Consiste de cuatro fases:

- 1) Invocación. El practicante se pone en las manos del maestro.

¹⁵⁴ Padmasambhava, *op.cit.* p.123

¹⁵⁵ Para una descripción más detallada consúltese la obra de Sogyal Rimpoché, *op.cit.*, que se basa en este sistema para explicar la preparación para la muerte.

- 2) Mantra, en la que *gurú* y alumno se funden por medio la repetición de mantras.
- 3) La transmisión de poder, en la que se limpia el karma negativo y el alumno adquiere la facultad de visualización. El maestro hace que se revele en él su percepción pura: los Tres Cuerpos de Buda.
- 4) Reposar en la Clara Luz. Se reconoce la naturaleza de la mente y se funde en ella.

De esta manera, el conocimiento se presenta de manera espontánea y no gradual.

La práctica del Yoga Gurú es la base para la “Transferencia de Conciencia” o *Phowa*, un método para alcanzar la iluminación sin toda una vida de experiencia en la práctica de la meditación, en la que se proyecta la conciencia en el momento de muerte y se funde con la mente de sabiduría de Buda, representado por el *gurú*. Así, es la mente iluminada del maestro mismo quien le presenta la Clara Luz y le ayuda a superar el proceso de morir. Este conocimiento está incluido en los “Seis Yogas de Naropa”, prácticas enseñadas por el maestro indio y propias de la escuela kagyupa, pero también utilizadas por las tradiciones nyingmapa y gelugpa.

Aquí también se reconocen tres niveles de practicantes: aquéllos que al morir sólo necesitan reposar en la Clara Luz; los que necesitan de la práctica de *phowa* para reconocerla en la muerte; y aquéllos que solamente le queda confiarse a seres iluminados para un mejor renacimiento.

Prácticas en el Estadio Intermedio y ayuda después de la muerte

Lo desarrollado anteriormente es la preparación que se adquiere en vida para reconocer la clara Luz en el momento de la muerte y alcanzar la iluminación, pero si

esto no sucede existen aún ciertas técnicas para intervenir conscientemente en el Estado Intermedio y obtener un mejor renacimiento, y una más para evitarlo.

A) Cerrar la entrada a otro nacimiento. Consiste en abandonar las emociones como el deseo, la ira y los celos, y reconocer que, en última instancia, ninguna de las experiencias del Estado Intermedio es real. Si uno puede darse cuenta de ello y reposar en la Clara Luz, se impedirá el renacimiento.

B) Para un mejor renacimiento. Se debe utilizar la práctica del “Yoga de la Deidad”, imaginándose a uno mismo como un ser iluminado, a lo que nos rodea como un “entorno de Buda”, y a los otros seres del bardo como seres iluminados. Al ser un cuerpo mental el que se presenta en este estado, los pensamientos adquieren un poder ilimitado, volviéndose, de hecho, reales. Así, nuestra orientación positiva marcará y podrá transformar experiencias desagradables en agradables. Es de suponerse que se está familiarizado con las descripciones de este estado para poder reconocer los momentos por los que se pasa.¹⁵⁶Aún si no es así, la lectura del *Bardo Tödol* ayudará en estos momentos.

C) Ayuda después de la muerte. La ayuda que se pueda brindar a una persona fallecida dependerá de la receptividad que ésta pudiera tener en vida, pues si rechazaba cualquier tipo de ayuda espiritual se puede generar en ella sentimientos de aversión perjudiciales para su estadía en el bardo y su renacimiento, en vez de un beneficio real. Al tener un cuerpo mental, el ser del bardo es sumamente receptivo y fácil de guiar, sobre todo en los primeros veintiún días después de la muerte, en el que el recuerdo de la vida pasada todavía es muy presente. Se mencionan a continuación,

¹⁵⁶ Véanse los preparativos normales para la muerte, explicados anteriormente.

brevemente y sin entrar en detalle, algunas de las prácticas que, según el budismo tibetano, se pueden realizar para ayudar en el Estado Intermedio a una persona que acaba de morir y que generalmente requieren una transmisión y una iniciación por parte de un maestro.

En la agonía

Lo que cualquier persona, aunque no esté ordenada como monje, puede hacer para ayudar a una persona que se encuentra en el trance de morir, es recordarle las prácticas espirituales que llevaba a cabo en vida –lo que supone entonces un trabajo previo-, la realidad de la vacuidad, la oportunidad de liberación en esos momentos: recordarle que debe reconocer la Clara Luz y fundirse con ella.

Se debe generar un ambiente de paz y tranquilidad que no perturbe la mente del moribundo, que no le genere sentimientos de aversión u odio; se le debe dar permiso para marcharse sin que se muestren sentimiento de apego, como tomarlo de la mano o llorar enfrente de él. Se debe así proveer un ambiente propicio para la muerte y para la claridad de mente de la persona que muere.

La práctica de phowa o “Transferencia de Conciencia”.

Se invoca la mente del difunto y se le presenta la Clara Luz a través de un maestro. Esta práctica se realiza antes de haber tocado o movido al difunto y se realiza cada semana por siete semanas el mismo día en que sucedió su muerte, pues cada siete días se repite el proceso de morir en el Estado Intermedio.

Lectura del Bardo Tödol.

La lectura de este libro se realiza durante los cuarentainueve días posteriores a la muerte –periodo máximo de duración del Estado Intermedio- guiando al difunto a través del proceso de la muerte y del Estado Intermedio, con el fin de que reconozcan la etapa en la que se encuentran y aportándole la inspiración y orientación necesarias para lograr un mejor renacimiento. Este texto, presumiblemente escrito por Padmasambhava, consta de un gran número de “plegarias”, en las que se describe con detalle lo que experimenta la persona que está muriendo y las apariciones que se le presentan, así como señala las oraciones, meditaciones y elecciones que debe realizar. Su poder se explica debido a que el ser en el bardo es capaz de leer nuestra mente y puede percibir exactamente lo que pensamos o meditamos.

Né Dren y Chang Chok.

Se trata del ritual para guiar a los muertos, que se realiza de la mano con la lectura del *Bardo Tödol* y la práctica de *phowa*. El tiempo ideal para hacerlo es el inmediatamente posterior a la muerte, pero si eso no es posible, el maestro invoca la presencia del difunto por medio de una tarjeta con su nombre e imagen, llamada *tsejang*. La conciencia de la persona fallecida que vaga sin rumbo por el bardo es llamada al *tsejang*, que representan su identidad. A continuación se purifica la conciencia, se limpian las semillas kármicas de los seis reinos, se da una enseñanza igual que en vida y se introduce al difunto en la naturaleza de la mente. Finalmente se realiza la *phowa* y la conciencia del difunto se dirige a uno de los reinos de buda. Para terminar, se

quema el *tsejang*, que representa la antigua identidad de la persona, ya desechada, y su karma queda purificado.

La purificación de los Seis Reinos.

Esta práctica purifica cada una de las seis principales emociones negativas raíces del *karma* y de los seis reinos existentes -odio, avaricia, ignorancia, apego, envidia y orgullo – y, por lo tanto, su conexión con el *samsara*.

Según los Tantras Dzogchen, las emociones negativas se acumulan en el sistema psicofísico de canales sutiles, aire y energía internos, y se concentran en determinados centros de energía del cuerpo. Así pues, la semilla del reino de los infiernos y su causa, la ira, se sitúan en la planta de los pies; el reino de los espíritus hambrientos y su causa, la avaricia, reposan en la base del tronco; el reino animal y su causa, la ignorancia, reposan en el ombligo; el reino humano y su causa, la duda, reposan en el corazón; el reino de los semidioses y su causa, los celos, reposan en la garganta; el reino de los dioses y su causa, el orgullo, reposan en la coronilla. En esta práctica de la Purificación de los Seis Reinos, cuando cada reino y su correspondiente emoción negativa son purificados, el practicante imagina que el karma creado por esa determinada emoción ha quedado agotado, y que la parte del cuerpo asociada con el karma de esa emoción ha quedado agotado.¹⁵⁷

Cuando se hace la práctica para el difunto, el maestro imagina que todo su cuerpo y todo su ser se disuelven en luz resplandeciente.

El ritual en el Tíbet: prácticas funerarias.

En el Tíbet existía una gran variedad de prácticas rituales funerarias y el tipo de entierro dependía de nivel social y financiero del difunto. A la mayoría se les realizaban los “funerales celestes” o “sepultura de aire”, pero también se practicaba la incineración, la sepultura en el agua, la inhumación en la tierra o el embalsamamiento en una *stupa*.

¹⁵⁷ Sogyal Rimpoché, *op.cit.* p.365

Funerales celestes

Una vez fallecida una persona se le envuelve en una sábana blanca (*phula*), y se le coloca en un rincón de la habitación durante tres días (en el que reposa en la Clara Luz), tiempo en el que se invita a monjes para que practiquen, se ofrecen lamparillas y se recitan oraciones constantemente. Los asistentes ofrecen al muerto cerveza, mantequilla e incienso, además de dinero para la familia, quienes adoptan una actitud de luto riguroso: no se bañan ni se peinan, no se ríen, ni hablan en voz alta para que la conciencia del muerto esté tranquila y en calma; no se canta ni se baila, y se esconden los objetos decorativos.

El día de los “funerales celestes”, el heredero lo lleva a la puerta, en donde el encargado del funeral –que es un profesional- lo carga en la espalda y se lo lleva a la cima de una colina o montaña destinada a este fin, una especie de “cementerio”, pudiéndolo acompañar solamente una o dos personas cercanas al difunto. Ahí, el cadáver se deposita boca abajo sobre una roca y se enciende fuego, cuyo humo atrae a lo buitres. Se disecciona el cuerpo y se trituran los huesos combinándolos con *tsompa* o harina de cebada, el alimento básico de los tibetanos. Se hacen bolas con esta mezcla y, junto con la carne, se ofrecen a los buitres.¹⁵⁸ Lo que pueda quedar del cadáver se quema y se esparce en la tierra. El objetivo es que el cuerpo desaparezca totalmente para que no represente una atadura para el fallecido y le permita su liberación. El pago para el encargado del funeral es comida y cerveza.

En un entorno tibetano se realizaban regularmente prácticas y rituales cada siete días después de la muerte, o si la familia podía permitírselo, a diario durante

¹⁵⁸ Por su papel en los “funerales celestes”, los buitres son considerados pájaros sagrados, y no se les puede dañar.

cuarentainueve días.¹⁵⁹Lo importante es que sea por lo menos cada siete días por siete semanas el mismo día en que sucedió, son los momentos en los que el ser en el bardo vuelve a experimentar el proceso de la muerte. Los monjes practican, se ora y se prenden lamparillas como ofrenda de humo, pues es de los olores de lo que se alimenta el ser en el bardo. Se hacen ofrendas a maestros y santuarios, y se dan limosnas a los pobres en nombre del difunto para ayudarle a acumular una mayor cantidad de mérito que favorezca un mejor renacimiento.

Al cumplirse un año de la muerte se celebra otra ceremonia con ofrendas y un banquete, para señalar el renacimiento del difunto.

Sepultura en agua

Este tipo de funeral está destinada para la gente menos favorecida: mendigos, viudos y viudas, y pobres. Se desmembra el cadáver, se envuelve en la *phula* y se arroja entero al río. El acto de donar el cadáver a los peces representa una ofrenda a Buda y un acto piadoso. Los peces representaban en la religión bön a los “dioses del río”.

También a los que fallecieron recién nacidos se les arroja en el agua, pero ellos son introducidos en una vasija de porcelana decorada bellamente.

Inhumación en tierra

Es la peor manera en que se puede enterrar a alguien para los tibetanos y está destinada a enfermos, ladrones y asesinos. Su alma se queda presa en la tierra, por lo

¹⁵⁹ *Íbidem* p.369

que se impide su reencarnación, pero no por el logro de la iluminación, sino en un sufrimiento constante.

Incineración

Esta práctica está destinada a monjes eruditos y de alto nivel social. Se quema el cadáver del difunto en una pira funeraria y sus cenizas se esparcen al viento o al río.

Embalsamamiento en una Stupa

Una *stupa* es un monumento funerario destinado a conservar los restos del fallecido, destinado a gobernantes (Dalai o Panchen Lamas), o monjes considerados *bodhisattvas* o emanaciones de alguna deidad; y se conservan en los monasterios. Su origen se remonta al siglo II d.C, cuando se empiezan a construir tumbas para la realeza, pues se supone que anteriormente los reyes no morían, sino que se elevaban al cielo.

El cuerpo del fallecido se lava con agua salada y se deja secar; posteriormente se untan aceites en su cuerpo y se introduce en la *stupa*.

Las *stupas* pueden ser monumentales, de varios pisos de altura, y adornados ricamente. Según el nivel de muerto están recubiertas de oro y plata –para los Dalai Lamas-, o de bronce, madera o barro.

Imaginería de la muerte y su presencia en el arte tibetano

Una característica del budismo tibetano es su gran panteón y los recursos imaginativos de los que se vale para penetrar en la mente del pueblo, característica

del mahayana. El precedente de la religión bön dejó su herencia en numerosos seres sobrenaturales o ultraterrenos, que, al ser vencidos por Padmasambhava, se convirtieron en protectores del budismo, y que están en la imaginería popular. El budismo justificaría su presencia como manifestaciones de nuestra propia mente, tanto sus cualidades positivas -en las deidades pacíficas-, como en sus aspectos negativos -las deidades furiosas.

Así, al dios Yama se le conoce como el “Señor del Inframundo”, representado¹⁶⁰ de color azul oscuro, con cabeza de búfalo y dos brazos, sosteniendo un báculo blanco formado por una columna vertebral, una calavera y un lazo, con el falo erecto, de pie, desnudo y montado sobre un búfalo que resopla fuego. A veces aparece con su consorte, la aterradora Chamunda, que también puede ser considerada como la personificación femenina de su energía. Cuenta con innumerables hordas de secuaces que cumplen sus órdenes y vagan en busca de las almas de los muertos. Cuando se escucha su llamada, nadie puede negarse y la persona debe acompañarles al inframundo. Una vez allí, en una sala de hierro sin ventanas ni puertas, se sopesan en una balanza sus buenas y malas acciones. Yama los juzga y los envía a los diversos reinos celestiales, si ha predominado su virtud, o a los reinos infernales o animales, si han predominado las malas acciones. Si son más afortunados y su virtud incluye gran sensibilidad, generosidad e inteligencia, podrán regresar al reino humano, que se considera el mejor reino para la práctica espiritual. Los monjes han utilizado esta imagen como representación de lo que ocurrirá en el Estado Intermedio a modo de

¹⁶⁰ Para ver imágenes de este dios consúltese: Michael Willis, *op. cit.*, p.123

metáfora, aunque mucha parte de la población común cree literalmente en la existencia del dios¹⁶¹.

Los tibetanos escenifican la presencia de Yama en festivales y mascaradas representándolo como una deidad furiosa cuyo papel asume un monje gigantesco que viste una máscara terrorífica y un colorido disfraz.

En última instancia, Yama siempre se muestra como domado por Yamantaka, “El que vence a la muerte”. Se dice que cuando Yama estaba devastando campos y cosechas, la población apeló a Manjushri, el *bodhisattva* de la sabiduría, quien se presentó como Yamantaka y lo venció, convirtiéndolo en el Señor del Inframundo. Esta historia es una alusión a la victoria de la sabiduría sobre la ignorancia, en la que la mente vive en una ilusión generada por el desconocimiento de la verdadera naturaleza de la mente.

Yamantaka es dios tutelar de la escuela gelugpa, y se considera a Tsong Khapa como una emanación del propio Manjushri.

La representación de la muerte en el arte tibetano es común, pues su intención es la de tener siempre presente la transitoriedad de la vida y la temporalidad de todas las cosas.

La muerte también está presente en los instrumentos musicales propios de los monjes y los monasterios; las trompetas están hechas de huesos humanos, principalmente fémures, y sirven para subyugar demonios; los tambores están compuestos de dos cráneos unidos por su parte superior, y se utilizan para exorcismos y oraciones.

¹⁶¹ Robert Thurman, Padmasambhava, *op.cit.*, p.25

Así, la muerte está siempre presente en el pensamiento budista tibetano, en su arte y en su vida cotidiana, y en cierta forma permea toda su filosofía: le otorga sentido a la vida y el mismo momento de la muerte representa la suprema oportunidad de liberación.

CONCLUSIONES

El budismo tibetano es un sistema de pensamiento complejo, producto de un elaborado sincretismo entre las creencias autóctonas, el budismo indio y un nuevo pensamiento desarrollado por eruditos y sabios tibetanos. Para entenderlo, es necesario conocer su historia, pues la relación entre la religión y la formación de sus estructuras sociales, políticas y económicas ha sido inseparable y ha marcado el curso de los acontecimientos que se han presentado en el Tíbet.

La religión del Tíbet es rica en recursos visuales e imaginativos para comprender conceptos abstractos y metafísicos; su descripción del cuerpo humano tiene como fin relacionar el papel de la mente y de la conciencia con los aspectos físicos del hombre para entender la existencia como una sucesión de muerte, Estado Intermedio y renacimiento, una continuidad que debe ser percibida como etapas o momentos distintos dentro de una totalidad; de ahí la importancia de entender la vida para hacer lo mismo con la muerte.

La muerte desempeña un papel central en el pensamiento budista, puedo afirmar que incluso representa su origen, pues Buda Sakyamuni –el fundador-, emprendió la búsqueda de una Verdad que llevara a la liberación de los males que aquejan al hombre y que, inevitablemente, conducían a la desintegración del yo: la enfermedad, la vejez, y la muerte, siendo esta última lo que más le impresionaba y atemorizaba. Cuenta la historia de Sakyamuni que, cuando su padre lo notó triste y preocupado, le preguntó qué es lo que podía darle para que fuera feliz: riqueza, mujeres, placeres.... Gautama contestó que lo que quería es que la enfermedad no llegara a él, que la vejez

no lo alcanzara, y que la muerte no se le presentara.¹⁶² Edward Conze afirma que la búsqueda del Buda era la inmortalidad,¹⁶³ y lo que encontró fue más bien la ausencia del “yo”. Edgard Morin opina que esta búsqueda de la inmortalidad la convierte en “la integración dichosa en la intimidad maternal del Ser [...], la aspiración a la totalidad, que de todos modos es la aspiración de diluir la singularidad en la universalidad”; después de una Muerte Absoluta, una Vida Absoluta.¹⁶⁴

Sin embargo, en el budismo tibetano el ideal de *bodhisattva* representa la renuncia a la trascendencia absoluta y a la liberación total del mundo fenoménico -y por lo tanto del sufrimiento-, en aras de ayudar a las demás personas en la búsqueda de su propia liberación. Esta tarea es algo sumamente difícil de conseguir, por lo que se requiere de una paciencia infinita que se logra a través de la generación de la *bodhicitta*, la aspiración genuina de iluminarnos para ayudar a los demás seres en su camino espiritual.

Considero que el budismo tibetano tiene una estructura sólida y coherente; sus principales escuelas o corrientes aportan elementos valiosos para su conformación en un constante diálogo entre ellas, estableciendo un ambiente de tolerancia y la integración de técnicas y conceptos que ayuden a aquellos que emprenden un camino espiritual. La escuela gelugpa representa la erudición, la sabiduría y el análisis de los textos; la escuela nyingmapa y kagyupa ha aportado una amplia y variada colección de técnicas tántricas que utilizan al cuerpo como medio y fin de la iluminación: la

¹⁶² Juan Luis de León, *La muerte y su imaginario en la historia de las religiones*, p.230.

¹⁶³ Edward Conze, *op.cit.*, p.9

¹⁶⁴ Edgard Morin, *op.cit.*, 254.

integración de los Tres Cuerpo de Buda, que es uno de los rasgos principales del budismo tibetano.

Se reconoce a la muerte física como un momento privilegiado en el que se presenta la verdadera naturaleza de nuestra mente, y reconociéndola, se puede alcanzar la suprema liberación. Por ello, la práctica espiritual tántrica va encaminada a lograr en vida los estados físicos y de conciencia que se presentan en el proceso de morir para lograr un dominio sobre ellos. Además, se han desarrollado prácticas para ayudar a los moribundos y a las personas ya fallecidas a utilizar la muerte y el Estado Intermedio como momentos, si no para liberarse, para obtener un mejor renacimiento.

La vida en el Tíbet antes de la ocupación china estaba claramente organizada social, económica y políticamente, y la religión estaba totalmente integrada a su modo de vida; las personas que querían dedicarse a un camino espiritual contaban con facilidades para hacerlo, y las personas laicas aceptaban el papel que los monjes jugaban en la sociedad. Al ser un territorio en el que la unificación no ha sido total desde el imperio de Songsten Gampo, la diversidad en la forma de vivir de la población siempre ha sido un hecho, incluso las prácticas religiosas cambian de región en región, teniendo los habitantes de la capital un budismo institucionalizado y de tradición escrita, y las tribus nómadas o las pequeñas poblaciones tenían una tendencia más mágica, de tradición oral y cercana a la religión antigua.¹⁶⁵ Sin embargo, existía un ambiente de respeto y tolerancia hacia las distintas formas de existir.

¹⁶⁵ Esta hipótesis queda como una invitación hacia un estudio más específico.

Así, la muerte y sus rituales se integraban a la sociedad de forma natural, la participación de los religiosos cuando una persona fallecía era imprescindible, y se procuraba establecer un ambiente propicio para este momento.

Para el budismo, el momento de la muerte y la impermanencia del ser dan un sentido de acción más allá de una postura de resignación y abatimiento; la vida cobra una gran importancia pues es el momento en el que se cultiva la senda espiritual que repercutirá en nuestra muerte y en el Estado Intermedio; el sentido de responsabilidad con el mundo y con los otros aumenta; la necesidad de no desperdiciar el tiempo se hace presente, y se toma una postura ante la vida.

A pesar de que la práctica tántrica es sólo para las personas que han logrado una iniciación por parte de un maestro, y después de un largo camino espiritual, y de que las técnicas tibetanas para ayudar a los moribundos y a los muertos se concibe para un entorno budista, en el que vida cotidiana y religión son inseparables, considero que son adaptables para el pensamiento “occidental”, en un afán de hacer de la muerte un proceso digno, y al cual enfrentarnos sin miedo y con una preparación anterior.

La forma en que se concibe la muerte y se crean actitudes y rituales es algo cultural, dice Norbert Elias que “la especie humana manifiesta comportamientos adquiridos que se van modificando según las épocas,”¹⁶⁶ que es algo aprendido y que, por lo tanto, se puede modificar.

La situación de los moribundos en épocas recientes y en contextos industrializados, es de apartamiento de la vida pública; se muere en hospitales y alejados de los seres queridos, en un ambiente de agitación y movimiento, pero de soledad. Considero que

¹⁶⁶ Norbert Elias, *op.cit.* p.9

la discusión en torno a las necesidades de los moribundos y al derecho a una muerte digna es algo que es necesario continuar, pues ya se ha comenzado con obras muy interesantes de varios autores-, y llevarlo a una situación de Estado, para que se dimensione a la muerte en un proceso más amplio que sólo la extinción de los signos vitales, sino que también se tomen en cuenta las necesidades afectivas de las personas que están muriendo.¹⁶⁷ Sin embargo, también considero que el enfrentarse a la muerte es un trabajo personal, de hecho se trata de la experiencia más íntima, y que es importante emprender una reflexión y continuar con una preparación para ese momento, que va desde su aceptación, hasta incluso el dejar las instrucciones de lo que se quiere que se haga con nuestro cadáver.

La situación actual del Tíbet ha conseguido que se despertara interés por el budismo tibetano, pero también lo ha puesto en crisis y ha cuestionado a sus líderes. Es mi intención que este trabajo represente un acercamiento panorámico en español, aunque breve, del budismo tibetano y de la manera que concibe a la muerte, esperando también ayudar a personas que estén en la búsqueda de una forma de entenderla, enfrentarla y convertirla en una filosofía de acción para la vida.

¹⁶⁷ El debate es muy interesante y se presenta en autores como Norbert Elias, Louis-Vincent Thomas, Elisabeth Kübler Ross..., ver bibliografía para mayores datos. Esta es otra invitación para emprender una nueva investigación.

UNA REFLEXIÓN PERSONAL

Después de haberme sentido impotente ante la muerte de mi tía, la investigación que emprendí me ayudó a aclarar dudas y a encontrar una forma de ayudarla aún ahora, ocho años después de su muerte; además de despertar en mí la intención de prepararme para cuando atravesase ese ineludible proceso.

Pero no sólo ello, también me mostró un panorama desconocido para mí y que me causó una profunda impresión: el Tíbet, su historia, su cultura, y su situación actual. Encuentro muchos aspectos que podrían resultar en investigaciones prolíficas, desde aspectos históricos hasta cuestiones más religiosas. Por ejemplo, tratar de entender la forma en que el budismo influyó para la postura que adoptaron los diferentes actores tibetanos durante la ocupación china, y que tenían posiciones muy distintas: el Dalai Lama; los simpatizantes chinos de las altas esferas de la sociedad tibetana; y los khambas, los guerrilleros. También podrían estudiarse a profundidad los simbolismos del budismo tibetano, y su relación con la religión bon, como el papel de la luz o el viento. Incontables pues son los temas que podrían desarrollarse a partir de la presente investigación, mi problema ahora es decidir cuál de ellos será el siguiente.

:

BIBLIOGRAFÍA

- ABBAGNANO, Niccola, *Diccionario de Filosofía*, trad. José Esteban Calderón *et.al.*, México D.F., FCE, 2004, 1103 pp.
- BERGÚA, Juan, *Historia de las religiones, Tomo III*, España, Juan B. Bergúa, 1964, Colección Tesoros literarios, No.8, 732 pp.
- CLARKE, John, *Tibet: caught in time*, United Kingdom, Garet, 1997, 152 pp.
- COOMARASWAMY, Ananda, *Buddha y el evangelio del budismo*, Barcelona, Paidós Orientalla, 1989, 235 pp.
- CONZE, Edward, *Breve historia del budismo*, trad. Mauro Hernández, Madrid, Alianza Editorial, 1983, Libro de Bolsillo, 163 pp.
- CUEVAS, Bryen J., *The hidden history of the Tibetan book of the dead*, Oxford, Oxford University Press, 2003, 328 pp.
- DE LEÓN AZCARATE, Juan Luis, *La muerte y su imaginario en la historia de las religiones*, España, Universidad de Deusto, 473 pp.
- ELIADE, Mircea, *Historia de las creencias y las ideas religiosas III: de Mahoma a la era de las reformas*, Barcelona, Paidós Orientalla, 1999, 456 pp.
- ELIAS, Norbert, *La soledad de los moribundos*, México D.F., FCE, 2000, 139 pp.
- GYATSO, Gueshe Tamding, *Muerte y reencarnación según el budismo tibetano*, Menorca, Ediciones Amara, 1997, 84 p.
- GYATSO, Tenzin, *Acerca de la muerte*, México, Océano, 2003, 172 pp.
- , *Dormir, soñar y morir: una exploración de conciencia con el Dalai Lama*, prol. Su Santidad el XIV Dalai Lama, Madrid, Gaia Ediciones, 2006 Colección Budismo, 246 pp.
- , *El budismo del Tíbet y la clave del Camino Medio*, trad. Adrés Ma. Mateo, México D.F., Editorial Diana, 1977, 129 pp.
- , *El Tantra de Kalachakra : rito de iniciación para el estadio de generación*, trad. Jeffrey Hopkins, Alicante, Dharma, 1994, 489 pp.
- , *El mundo del budismo tibetano: visión general de su filosofía y práctica*, trad. Esteve Serra, Barcelona, José J. De Olañeta, 2003, 220 pp.

- Memorias del Dalai Lama: libertad en el exilio*, México, Diana, 1998, 373 pp.
- HAMBLY, Gavin, comp., *Asia Central*, trad. Maribel Carrillo, México, Siglo XXI, 1973, 349 pp.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth, *Sobre la muerte y los moribundos*, trad. Neri Daurella, México D.F., Debolsillo, 2011, 359 pp.
- LALOU, Marcelle, *Las religiones del Tíbet*, trad. Ramón Prats, Barcelona, Barral, 1974, 111 pp.
- LÓPEZ, Donald, *The religions of Tibet in practice*, Princeton, Princeton University Press, 2007, 320 pp.
- LOUIS-VINCENT, Thomas, *La muerte: una lectura cultural*, Barcelona, Paidós, 1991, 157 pp.
- LOWELL, Thomas, *El Dalai Lama. Una biografía del caudillo exiliado del Tíbet*, Buenos Aires, Plaza y Janés S.A., 1963, 173 pp.
- MAO TSE-TUNG, *Citas del presidente Mao*, México, D.F., Grijallbo, 1973, 167 pp.
- MORIN, Edgard, *El hombre y la muerte*, Barcelona, Editorial Kairós, 2207, 378 pp.
- NGAWANG JIMEI, Ngapo, *et.al., Tíbet*, Madrid, Editorial Libsa, 1990, 287 pp.
- PADMASAMBHAVA, *El Libro Tibetano de los Muertos*, trad. Robert F. Thurman, Barcelona, Editorial Kairós, 1994, 371 pp.
- PEISSEL, Michel, *Los khambas: guerrilleros del Tíbet*, trad. Gloria Martinegro, Barcelona, Editorial Juventud S.A., 1972, 285 pp.
- , *Tíbet: la peregrinación imposible*, Barcelona, Sirpus, 2005, 135 pp.
- RAWSON, Phillip, *Sacred Tibet*, New York, Thames and Hudson, 1991, 96 pp.
- RIMPOCHÉ, Sogyal, *El libro tibetano de la vida y la muerte*, trad. Jorge Luis Mustieles, Urano, México, 2011, 540 pp.
- SHANGHARAKSHITA, *Introducción al budismo tibetano: la más misteriosa rama de la espiritualidad oriental*, trad. Nuria Martí, Barcelona, Ediciones Oniro S.S., 1996, 225 pp.
- SCHIROKAUER, Conrad, *Breve historia de la civilización china*, trad. Yolanda Fontal y Carlos Sandiña, Barcelona, Bellaterra, 2011, 495 pp.

Sobre el problema del Tíbet, Pekín, Edicio es en lenguas extranjeras, 1959, 291 pp.

THUBTEN JIGME, Norbu, *Tíbet: patria perdida*, Barcelona, Juventud, 1962, 238 pp.

TUCCI, Giuseppe, *Tíbet*, trad. Dolores Sánchez de Aleu, Barcelona, Juventud, 1978, 243 pp.

WILLIS, Michael D., *Tíbet: vida, mitología y arte*, trad. Christina de la Cerda Caraballo, Madrid, Jaguar, 1999, 144 pp.

ZOTZ, Volker, *Buda, maestro de vida*, España, Ellago Ediciones, 2006, Colección Las Islas, 230 pp.

PÁGINAS WEB

<http://www.ansalatina.org>

<http://www.elinformador.com.mx>

<http://www.fmprc.gov.cn> Ministerio de Relaciones Exteriores del Gobierno Chino

<http://www.margencero.org>

<http://www.spanish.tibetoffice.org>

<http://www.tibet.net>, Central Tibet Administration

<http://www.tibetjustice.org>