

EL ARTE DE MEDITAR

*Guía práctica
según el budismo tibetano*

Isidro Gordi



Ediciones Amana

Segunda edición 2021 Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca
Publicado por vez primera en 1994 por Ediciones Amara

© 1994 y 2021 Isidro Gordi

© Diseño de portada: Federica Mahieu

Impreso en España / Printed in Spain

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del editor o propietario del Copyright. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-95094-76-6

Depósito Legal: ME- 263/2021

Contenido

Prólogo del autor	7
Prefacio de Gueshe Tamding Gyatso	9
Introducción	11
Sidharta Gautama, el Buda	15
Visión	23
<i>El valioso potencial humano</i>	<i>25</i>
<i>Impermanencia y muerte</i>	<i>27</i>
<i>¿Qué hay después de la muerte?</i>	<i>29</i>
<i>Distintas formas de sufrimiento: realidad externa e interna</i>	<i>33</i>
<i>Protección en la tormenta</i>	<i>37</i>
<i>¿Qué entendemos por desarrollo espiritual?</i>	<i>39</i>
<i>Samsara</i>	<i>47</i>
<i>Karma: tus acciones determinan la calidad de tu vida</i>	<i>49</i>
<i>¿Qué nos impulsa a crear acciones o karma?</i>	<i>53</i>
<i>Renuncia</i>	<i>55</i>
<i>Liberación: salir del samsara</i>	<i>59</i>
<i>El sendero mahayana</i>	<i>63</i>
<i>Las Seis Perfecciones</i>	<i>67</i>
<i>Mantra secreto</i>	<i>69</i>
Meditación	73
<i>Objetivos de la meditación</i>	<i>75</i>
<i>El arte de meditar</i>	<i>81</i>
Acción	93
<i>Diversos senderos budistas</i>	<i>95</i>

El Maestro	97
<i>Maestro, lama, gurú</i>	99
<i>Devoción o idolatría</i>	103
<i>El estudio y el desarrollo interno</i>	105
<i>Sobre las diferentes escuelas o linajes</i>	109
<i>La Iluminación</i>	113
 Curso de estudio del budismo	 119

Prólogo del autor

El Arte de Meditar es un libro destinado, sobre todo, a las personas nuevas en la teoría y práctica del budismo tibetano y la meditación. Por descontado, no es mi objetivo el aportar ningún conocimiento novedoso o especial a aquellos que ya están estudiando con un auténtico maestro tibetano -lama-.

En el año 1989 publiqué un librito con el nombre *Dharma y Meditación*, un intento de acercar las enseñanzas de Dharma al público no budista, pero interesado en asistir a los cursos que en Menorca impartía y siguió impartiendo mi maestro, Gueshe Tamding Gyatso hasta su partida a la India. El material allí expuesto forma la base de *El Arte de Meditar*, aunque lo he aumentado, revisado y añadido con otros puntos que me han parecido relevantes.

Puesto que me he basado en lo que he escuchado de grandes maestros, seguro que en estas páginas podrán encontrarse algunos consejos útiles. Sin embargo, debido a que carezco de una auténtica experiencia meditativa, deben haber también muchos errores de los cuales sólo yo soy responsable.

Después de más de quince años de estudio y práctica bajo la guía directa de maestros muy elevados, he podido constatar ciertas barreras y obstáculos en la mente de aquellos que desean aprender de un lama. Todas estas barreras culturales, ideológicas y de lenguaje impiden el nivel de comunicación necesario para entrar en un sendero de transformación interior. Mi humilde intención al escribir *El Arte de Meditar* es ayudar a clarificar un poco las típicas malinterpretaciones de aquellos conceptos utilizados por los maestros para mostrar el sendero.

Un agradecimiento sincero a Shanti Gordi por su dedicación mecanografiando el manuscrito del texto y a Marta Moll por

su multitud de reflexiones acerca de puntos delicados en el libro y que han ayudado de manera inmejorable a transmitir mi intención de manera mucho más clara.

Un agradecimiento especial a Manuel Gallardo por su labor escaneando la versión no digitalizada de este libro que ha servido de base para poder publicar esta segunda edición.

Cualquier mérito que este trabajo pueda crear lo dedico a la larga vida de todos mis Maestros, especialmente al Ven Gueshe Tamding Gyatso y S. E Dagyab Rimpoché.

Isidro Gordi
Son Gall
Octubre 1994

[illegible]

Gueshe Tamding Gyatso

Introducción

¿Qué sucede cuando una persona que siente curiosidad por la meditación budista entra por primera vez en una *gompa* (sala de meditación) tradicional? Tal vez queda impresionada por la sensación de tranquilidad y paz que se respira en el ambiente, pero también puede ocurrir todo lo contrario. Es muy posible que le asalte un sentimiento de desconfianza, de temor a que alguien pueda, de repente, controlar su vida. Un montón de preguntas se agolpan en su mente, ¿qué son estas imágenes grabadas en la pared? ¿Qué necesidad hay de tener un altar para meditar? ¿No es todo esto una superstición? Sin saber exactamente por qué, el neófito construye un muro de protección a su alrededor y no se da cuenta de que dificulta de este modo su capacidad de recepción.

Pasados unos minutos, el lama (maestro budista) hace su aparición en la sala y, ceremoniosamente, se coloca frente al altar para hacer tres postraciones. A continuación, toma asiento en un trono situado por encima del nivel de la audiencia, sus estudiantes esperan respetuosamente a que esté sentado y se postran tres veces ante el maestro. Después se sientan en el suelo con las piernas cruzadas y, juntos, recitan en voz alta unas oraciones. A esto le seguirán unos minutos de meditación en la respiración destinada a disponer la mente de la mejor manera para escuchar las enseñanzas que va a dar el lama ese día.

A estas alturas, el principiante que solo pretendía aprender a meditar para calmar su estrés, evitar la depresión o, sencillamente, tener una nueva experiencia, está tentado de levantarse y salir corriendo de la sala.

Para mayor desespero, el lama es tibetano y no conoce el idioma. La lentitud de la traducción, añadida a una

terminología totalmente incomprensible, acaba de aturdirle e incluso bosteza de aburrimiento. Escucha palabras como karma, Buda, Dharma, Tres Joyas, refugio, bodhichita, vacuidad... sin tener la menor idea de lo que significan. Aunque intuye que detrás de las palabras del lama hay un mar de sabiduría, no puede evitar sentirse decepcionado. Él o ella solo quieren meditar.

Pero, en realidad, el problema no está en el lama, ni en el altar, el trono o las postraciones, sino en las expectativas del principiante. ¿Qué entiende por meditación? ¿Para qué cree que sirve? ¿A dónde desea que le conduzca?

Con la intención de derrumbar posibles equívocos al respecto, intentaré transmitir en un lenguaje llano y poco sofisticado, la esencia del sendero budista.

Para entender lo que es la meditación no basta con cerrar los ojos y dejarnos llevar, sino que hay todo un legado de instrucciones precisas y concretas que son necesarias para extraer un significado de esta práctica. La meditación no es una tarea fácil y si queremos profundizar en ella hasta llegar a convertirla en arte, necesitamos un maestro cualificado.

Quién no se ha encontrado alguna vez con que, al ir al médico, ha tenido que escuchar pacientemente una explicación referente a su dolencia en términos casi incomprensibles. Pero consciente de que sus conocimientos de medicina son muy inferiores a los del médico, ha escuchado con interés su disertación y ha tomado el remedio prescrito, confiando en la experiencia del profesional. Como el médico, el lama utiliza un lenguaje particular con el que debemos familiarizarnos si deseamos aprender de su conocimiento. Si para solucionar un problema físico nos ponemos en manos de un médico, ¿por qué mostrar reticencia ante alguien que puede dar una respuesta a nuestras inquietudes espirituales?

Al escuchar a un lama tibetano, debemos adoptar una actitud paciente e ir extrayendo de sus enseñanzas todo aquello que puede sernos útil en nuestra vida diaria.

Todos los interrogantes que se abren al entrar por vez primera en una gompa o sala de meditación se responden a medida que profundizamos en el significado de las enseñanzas.

En la tradición tibetana, las enseñanzas se exponen según tres aspectos: visión o punto de vista, meditación y acción.

La visión puede definirse como una descripción de la realidad que nos envuelve, tal y como es y no tal como la percibimos. Esta visión desafía viejos y arraigados conceptos erróneos sobre temas como la importancia personal, la incertidumbre de la vida y la muerte o la necesidad de observar una conducta ética correcta. Con el ánimo de afianzarnos en esta realidad más auténtica, escuchamos una y otra vez las enseñanzas y, puesto que lo escuchado va a ser nuestro objeto de meditación, es de vital importancia mantener una actitud abierta y receptiva al recibirlas.

Meditar es familiarizar la mente con un objeto virtuoso. Consiste en enfocar nuestra atención sobre visiones correctas y beneficiosas, fruto de la escucha, hasta tener una experiencia interior de las mismas.

Al repetir reiteradamente este proceso hacemos posible la transformación de nuestra mente. Vamos soltando viejas ideas, como si fueran las escamas de un lagarto que muda su piel, para dar paso a una visión más acorde con la realidad.

Pero, ¿por qué es necesaria esta transformación? Generalmente, los hábitos y esquemas mentales que rigen nuestras vidas nos producen malestar e insatisfacción, a pesar de que el deseo común de todos los individuos es ser felices. Es una gran contradicción, hacemos enormes esfuerzos por ser felices pero en nuestra vida hay más momentos amargos que de verdadera felicidad.

Buda Shakyamuni fue un hombre como cualquiera hasta que descubrió que la causa del sufrimiento no estaba fuera, sino que era algo que forma parte de todo ser consciente.

Nada ni nadie puede condenarnos a vivir en la desgracia o regalarnos una existencia dichosa. Cada individuo es el creador de sus propias experiencias. Vivir de acuerdo con esta visión cambiaría radicalmente nuestra actitud frente al mundo que nos rodea haciéndonos personas más libres y responsables de nuestros actos.

Por ello es tan necesario poner énfasis en la meditación, no pensando que conseguiremos poderes sobrenaturales como conocer las mentes de los demás, ser clarividentes o poder levitar, ni siquiera con el convencimiento de que nos convertiremos en personas apacibles, sanas e inmunes a los males de este mundo. Nada de esto constituye el fin de la meditación. En un nivel ordinario como es el nuestro, el objetivo de la meditación no es obtener ninguno de estos logros, sino transformar los aspectos negativos de la mente en actitudes realistas y positivas.

Sidharta Gautama, el Buda

Las enseñanzas del Buda originaron la religión que en occidente es conocida como budismo, aunque, de hecho, esta palabra no existe en los países de Asia donde se sigue practicando. El budismo no encaja en el marco tradicional de una religión tal como la entendemos ya que, más bien, se trata de un sistema psicológico, filosófico, científico y, es cierto, con muchos aspectos religiosos, que no tiene otra finalidad que producir en ti una experiencia interna transformadora.

En general, consideramos una persona religiosa a aquella que tiene una serie de creencias respecto al destino del hombre y a la existencia de un Dios creador. Pero, es muy difícil tener una verdadera experiencia espiritual basada solamente en creencias que no se han constatado, sino que han sido adoptadas por costumbre social o tradición familiar.

El término tibetano para referirse al practicante budista es “ser interior”, y un ser interior es aquel que pone en práctica un método basado en la experiencia y no en la creencia. El propio Dalai Lama sostiene que el budismo más que como una religión debería entenderse como 1) una forma de vida, 2) como una ciencia de la mente cuyo estudio implica un 3) comportamiento ético adecuado. Es decir, no se trata tan solo de un conjunto de teorías, sino de un sistema de práctica al que se le da el nombre de Dharma.

De manera simple, la palabra Dharma significa “aquello que protege la mente del sufrimiento”. El practicante de Dharma se involucrará en un método interno con el propósito de apartarse a sí mismo del sufrimiento y, desde este estado, poder ayudar a los demás.

El Dharma de Buda que viene practicándose desde hace más de 2.500 años, procede del Buda Shakyamuni, nacido en

el seno de una familia real de la India y al que pusieron por nombre Sidharta.

Justo después de su nacimiento, sus padres recibieron la visita en el palacio de un sabio llamado Asita que pedía ver al recién nacido. Después de observarle detenidamente, el meditador le dijo al Rey: “Tu hijo será extraordinario; si decide permanecer a tu lado se convertirá en el monarca más conocido de la historia, pero si decide marcharse su futuro será aún más glorioso, se convertirá en un gran Maestro que enseñará a todas las gentes a vivir en paz y con amor en sus corazones, si ve la tristeza del mundo, dejará tu palacio y se irá en busca de la verdadera felicidad”.

Las últimas palabras del anciano dejaron preocupado al Rey pues su mayor deseo era que su hijo le sucediera en el trono. Según relata la historia, para evitar que el príncipe viese la miseria del mundo y decidiese entrar en el sendero espiritual, su padre mandó construir un hermoso palacio rodeado de jardines pero protegido del exterior por grandes murallas. Tanto empeño tenía en ocultarle cualquier manifestación de dolor que incluso hacía reemplazar las flores marchitas por otras frescas y hermosas para que el príncipe no las viera.

El joven Sidharta creció rodeado de belleza, siempre había alguien a su alrededor dispuesto a distraerlo, músicos, bailarinas... Llegado el momento tomó esposa y junto a ella siguió disfrutando aquella dicha que se vio culminada con la llegada de un hijo. Pero todo aquello no satisfacía al que iba a convertirse en Buda y, en contra de los deseos de su padre salió del palacio. La primera vez que lo hizo quedó conmovido ante la visión de un anciano decrepito que apenas podía andar. Desde aquel momento su vida en palacio dejó de interesarle, se mostraba triste y abatido. En su segunda salida vio un enfermo y en la tercera un cadáver. A partir de entonces se sumió en un estado de silencio y desencanto que le llevó a salir

de nuevo en busca de una respuesta. En esta ocasión vio un hombre semidesnudo con aspecto beatífico. Al interesarse por él supo que se trataba de un renunciante, alguien dedicado a la búsqueda de un camino por el cual resolver los problemas yacentes en las profundidades del ser. Después de este último encuentro, decidió abandonar el palacio y seguir los pasos de aquel hombre. Al comunicárselo a su padre, éste muy contrariado, le negó su permiso. Pero Sidharta le habló así: “Amado padre, si me garantizas que no envejeceré, ni enfermaré, ni moriré, me quedaré a tu lado, si no es así, no puedes impedir que me vaya”. Su padre no encontró respuesta alguna que darle.

Al llegar la noche, Sidharta abandonó el palacio, a su mujer y a su hijo de corta edad y emprendió la marcha, decidido a volver cuando hubiese encontrado la respuesta a sus dudas.

Cuando dejó su casa tenía veintinueve años y en este tiempo había experimentado todos los placeres que su privilegiada condición le permitía. Durante los seis años siguientes se entregó fervorosamente a la vida austera, llevando a cabo todas las prácticas ascéticas tradicionales de aquella época. Cuando hubo transcurrido este tiempo comprendió que tampoco maltratando su cuerpo hallaría la forma de superar la insatisfacción y decidido a encontrar un camino medio, volvió a alimentarse adecuadamente. En plenitud de facultades físicas se sentó bajo el árbol bodhi donde meditó hasta alcanzar la Iluminación.

Esta es, relatada de una manera muy sencilla, la historia del Buda Shakyamuni. Reflexionando sobre su vida extraemos la esencia del sendero budista: evitar los extremos. No hallaremos la felicidad al indulgir en una vida en la que solo nos interesa y obsesiona lo material, pero tampoco en el otro extremo, reprimiendo nuestros deseos y apartándonos

completamente del mundo hallaremos la felicidad. Ninguno de los dos extremos es válido como sendero espiritual. En muchas religiones, y no hace falta buscar muy lejos en la historia, se pensaba que mortificando el cuerpo se liberaba el espíritu. Buda comprendió tras experimentarlo con su propio cuerpo que así el espíritu se esclaviza aún más.

Si observamos la condición existencial del hombre, constatamos ciertas actividades que le son propias ante la vida. Según sean estas actividades o rasgos particulares podemos clasificar un tipo de individuo que se mueve en la dimensión del *tener* y otro que se mueve en la dimensión del *ser*. La actitud del tener es común a casi todos los seres de una manera instintiva; es el ansia de poseer, de manipular. Uno piensa inconscientemente “estoy en el centro del mundo y a mi alrededor hay toda una serie de objetos, personas e ideas que puedo manejar según mi interés”.

Esta actitud está enraizada en el pensamiento inarticulado de que poseyendo todas estas cosas uno será más feliz. Según Erich Fromm, hay una fuerte tendencia psicológica en el ser humano que le lleva a creer “soy lo que tengo”.

Pero no todo el mundo se contenta con esta visión de la vida. Existe otro tipo de persona a la que le interesa una experiencia de la vida más creativa, desea indagar en su mundo interior y comprender su propia naturaleza. Es plenamente consciente de que la felicidad no existe fuera sino dentro de uno mismo.

Según la actitud del tener, uno busca fuera; en la actitud del ser, lo hace hacia dentro. El objetivo de todo sistema religioso es ayudar a la persona a trasladar el énfasis de su actitud del tener a la del ser. En este sentido, podría decirse que todas las religiones son iguales, pero si se olvida esta premisa, la religión se aleja de las necesidades básicas del hombre y pierde su función. Entonces pasa a ser un ritual externo petrificado y vacío de contenido.

El entorno en el que vivió el príncipe Sidharta era tan estable que le ofrecía dos alternativas posibles: disfrutar de todo el poder y opulencia que desease, o huir de aquel mundo y dedicarse a la búsqueda religiosa.

Estas dos alternativas ya estaban frente a él cuando nació y así se lo anunció Asita a sus padres. En realidad, la profecía del viejo meditador era una indicación de los dos caminos que cualquier hombre puede seguir: tener o ser. Los valores del padre claramente estaban en la dimensión del tener, por ello puso el máximo empeño en evitar que su hijo no despertara a la dimensión del ser. El Rey encarna la imposición de los valores de una sociedad orientada hacia lo material.

Es fácil pensar que Sidharta vio a más de un anciano y a más de un enfermo en toda su vida, solo que al fijar su atención constantemente hacia las posibilidades que le ofrecía la esfera del tener, no se detuvo a pensar que aquello tenía que ver con el significado más profundo de su existencia. Pero después de las cuatro visiones que tuvo, tal vez relatadas simbólicamente, en sus salidas de palacio ya no pudo mantener por más tiempo un compromiso entre ambas dimensiones y no tuvo más alternativa que consagrarse a una forma de vida centrada en los principios del ser.

Su partida del palacio simboliza “la renuncia”, estado mental de gran trascendencia en la filosofía budista pues describe la transición desde la dimensión del tener a la del ser. La renuncia es el inicio del sendero, cuando el practicante abandona su apego a los valores del tener y despierta a las necesidades del ser. Se suele malinterpretar; no significa que uno deba “abandonar el mundo”, “despreciarlo” o “no disfrutar de la vida”, sino más bien alude a un cambio interno de perspectiva en que renuncias al origen y causa de todo sinsabor: la ignorancia, el apego y al enfado u odio que pululan en tu interior. Es una determinación que se podría

articular así: “voy a dedicar como punto primordial de mi vida a minimizar, cortar y erradicar los tres venenos antes mencionados”.

La imagen del palacio donde todo era belleza es un reflejo incluso de lo que sucede en sociedades consumistas como la nuestra, donde siempre tratamos de rodearnos de objetos y personas bellas, agradables y capaces de proporcionarnos placer. Rechazamos todo lo que amenaza esta forma de vida, apartando de nuestra vista e incluso de nuestra conversación, la enfermedad, la vejez y la muerte. Sin embargo, aunque reclusamos a nuestros ancianos en geriátricos y maquillemos la cara de la muerte, siempre tenemos la posibilidad de abrir nuestros ojos, mirar alrededor y aprovechar estas circunstancias desagradables tal como lo hizo el propio Sidharta.

Cuando a los treinta y cinco años, Sidharta llegó al estado de la Iluminación, se le hicieron evidentes cuatro realidades conocidas como las Cuatro Verdades Nobles. “Verdades” porque son irrefutables, no son una invención del Buda, sino que cualquier ser, con el suficiente estudio y meditación, puede llegar al convencimiento de que existen. Son “Nobles” pues los seres poseedores de un nivel de concentración superior al nuestro pueden percibirlas claramente, sin esfuerzo.

La primera Verdad Noble que descubrió el Buda es que la naturaleza de la existencia de los seres ordinarios es insatisfacción (tib. *dukkha*). No obstante, esta insatisfacción no es fortuita, sino que tiene una causa, la segunda Verdad Noble.

La tercera es el método a través del cual acabar con esta causa y dejar de experimentar su resultado. Una vez se desvanece el sufrimiento y su causa se experimenta una felicidad ilimitada y limpia de impurezas: el Nirvana, la cuarta Verdad Noble.

Durante sus más de cuarenta años de enseñanza el Buda mostró el método a través del cual superar el sufrimiento e

insatisfacción y obtener la felicidad que no cambia. Este método es la práctica de Dharma y se compone de tres Senderos, también llamados “vehículos”: hinayana, mahayana y tantrayana (mantra secreto).

Hinayana o theravada significa vehículo menor, pues el practicante se ocupa exclusivamente de su propia liberación del sufrimiento.

Mahayana significa vehículo superior porque el adepto practica con el objetivo de liberarse a sí mismo para poder ser capaz de hacer lo propio con todos los seres conscientes.

Tantrayana o mantra secreto es la cima de la enseñanza del Buda. Utilizando este vehículo, el practicante sincero puede llegar a la Iluminación en un tiempo muy corto.

Siguiendo con la analogía de los vehículos, el theravada o hinayana es como viajar hacia la liberación en tractor; es un método algo lento pero seguro, fácil de manejar. Viajar en el vehículo mahayana es como viajar en tren, con un sistema de mandos mucho más difícil pero más rápido. El tantrayana es como viajar en un cohete supersónico, difícil de manejar, incluso peligroso, pero cuando se domina es el más veloz de los medios de transporte.

El texto tradicional donde se sintetizan las instrucciones referentes a estos tres vehículos es el conocido como Lam Rim o Etapas del Camino. Todas las enseñanzas budistas están relacionadas en una u otra medida con este famoso texto. A continuación, se exponen de manera fácil y simplificada los puntos más esenciales de su contenido.

Visión

Preocuparse por el desafío de la meditación puede tensar la espina dorsal del débil europeo o proveerle unas gafas para su miopía.

Carl Gustav Jung

El valioso potencial humano

Cuando alguien tiene interés en la meditación o en el desarrollo interior, es fundamental animarlo en su empeño para que supere de este modo los momentos de desánimo y mantenga firme su esfuerzo. El Buda, en sus enseñanzas pone un gran énfasis en reconocer el valor del potencial humano, pues es el punto de partida del practicante.

La explicación sobre este tema se presenta tradicionalmente en un tono muy académico, con numerosas divisiones y subdivisiones que facilitan la comprensión y posterior meditación sobre el mismo.

El objetivo de todo ello es llegar al convencimiento de que nuestra situación presente es muy afortunada. Tenemos un cuerpo humano, cuyo valor es inapreciable, con el que podemos trabajar para llegar a un perfeccionamiento espiritual. Es muy necesario aprovechar esta oportunidad, pues nadie puede garantizarnos que volveremos a tenerla en el futuro.

A medida que nos afianzamos en la meditación sobre este tema, se produce un cambio en nuestra concepción de la vida, hasta el punto de que deseamos dedicar toda nuestra energía al desarrollo del conocimiento interno, tratando de no desperdiciar ni un segundo de nuestra existencia.

Analizando bien, veremos que no le damos demasiada importancia al uso que hacemos de nuestro cuerpo y mente presentes. Según decía un conocido maestro, Lama Yeshe, utilizar este cuerpo y esta mente tan solo para objetivos de esta vida, es como utilizar un Rolls Royce para transportar estiércol. Un desperdicio total.

Impermanencia y muerte

Si por un lado es importante ser conscientes del inmenso valor de nuestra vida, es también muy necesario reconocer su fragilidad. Es mucho más fácil encontrar causas que producen la muerte que causas que sostienen la vida.

Muchas personas experimentan un shock ante la manera tan directa que tienen los lamas budistas de hablar de la muerte. En nuestra sociedad, este es un tema casi tabú y cualquier persona que hable de ello es considerada poco sensible e incluso morbosa.

Quienes la escuchan no se dan cuenta de que está hablando de algo tan trascendente como la vida misma. Por más que tratemos de eludirla, por más que nos engañemos pensando que las cremas antienvjecimiento nos alejan de ella, la muerte es un hecho inevitable. Tarde o temprano tendremos que afrontarla y, cuando esto ocurra, es mucho mejor estar preparado.

Pero a pesar de que, en general, el tema de la muerte es rechazado por la mayor parte de la sociedad muchos psiquiatras y psicólogos creen que comprender la naturaleza transitoria y perecedera del ser es vital para nuestro bienestar psicológico.

Freud demostró, a pesar de crear controversias y oposición, que era fundamental para el equilibrio del hombre comprender su propia sexualidad. Con sus teorías contribuyó a que otro tema que había sido tabú durante generaciones dejara de serlo tanto. De hecho, hoy hablamos de sexo con naturalidad, sin ruborizarnos y ello demuestra que forma parte de nuestra vida.

Pero ante la muerte seguimos mostrándonos temerosos, la alejamos tanto como podemos de nuestro pensamiento. Pero esta actitud no es correcta. Si, por un lado, el sexo nos

ayuda a conocer los aspectos poderosos y agresivos de nuestra naturaleza, afrontar la propia mortalidad nos hace comprender otros aspectos más pasivos y humildes de la misma. De este modo equilibramos nuestras emociones, poder y agresividad por un lado y pasividad y humildad por otro.

Reconocer nuestra mortalidad afloja nuestro apego obsesivo hacia esta vida y elimina gran parte de los problemas cotidianos.

Dándonos cuenta de la inevitabilidad de la muerte nos sentimos impulsados a practicar Dharma, pues el momento en que va a llegar es incierto y, cuando llegue, lo único que podrá ayudarnos es la práctica espiritual.

¿Qué hay después de la muerte?

La muerte no significa el fin de la existencia. Lo único que hacemos es dejar un cuerpo para tomar otro. Entre una vida y otra pasamos por un estado intermedio llamado bardo, en tibetano.

Cuando se habla de la reencarnación, muchas personas abren los ojos sorprendidos y, con un poco de mofa, esbozan una sonrisa de incredulidad. Hasta cierto punto, esta reacción es natural. Pero, en honor a la verdad, se están riendo de algo que nunca han investigado. Es más, muchas de las ideas o creencias admitidas sobre lo que nos espera después de la muerte son más irracionales y absurdas que lo que pueda parecer la reencarnación.

Creer en algo sin más, porque sí, no es muy beneficioso. Toda creencia o convicción ha de ser investigada. Con respecto a la reencarnación, las dudas y el escepticismo pueden abordarse desde distintas ópticas.

Un primer paso es investigar nuestras propias ideas acerca de lo que ocurre después de la muerte y preguntarnos ¿de dónde proceden estas creencias? ¿Son racionales y lógicas? ¿Por qué las creo?

Cuando uno cree que la mente es el cerebro, es difícil pensar en la reencarnación como un hecho real, ya que si al morir el cerebro deja de funcionar es de suponer que también dejará de funcionar la mente. En general, si alguien nos pregunta qué entendemos por mente, es muy posible que no tengamos respuesta o, en el mejor de los casos demos una vaga descripción. Incluso muchos de los: profesionales que tratan los trastornos mentales de los demás, desconocen con precisión lo que es la mente. Si hacemos un análisis honesto

veremos que tenemos ideas acerca de la mente que nunca han sido seriamente comprobadas ni contrastadas. La meditación y una instrucción precisa procedente de un maestro auténtico es el único medio conocido para tener una experiencia fiable de lo que es la mente.

En la filosofía budista existen textos que tratan específicamente de la mente, de cómo funciona y de cómo es en realidad. Pero de momento, basta decir que la mente es aquel ente no material, capaz de reflejar objetos y de aprehenderlos. Aunque existe una evidente relación entre la mente y el cerebro, el cerebro no es la mente porque ésta carece de forma física. Evidentemente, el cerebro y la mente están íntimamente relacionados, pero no son lo mismo: el primero es materia y la segunda es consciencia.

Un punto importante a considerar para entender la reencarnación es que la mente que va de una vida a otra no es aquella con la que nos relacionamos cotidianamente.

Según la experiencia de grandes meditadores, la mente tiene varios niveles: burdo, sutil y muy sutil. Al morir, los dos primeros se desvanecen para no aparecer jamás. El nivel burdo es el tipo de mente con el que funcionamos en nuestra vida cotidiana y *este nivel* no se reencarna. Tampoco se reencarna el nivel sutil. En este sentido los budistas también niegan la reencarnación. Pero la mente muy sutil que, salvo en raras ocasiones, permanece en estado latente a lo largo de toda nuestra vida, se activa en el momento de la muerte y viaja hacia su próxima reencarnación.

Existen técnicas muy avanzadas a través de las cuales, en esta misma vida, la consciencia o mente puede abandonar el cuerpo y tomar otro. Este hecho se ha producido en incontables ocasiones y siempre lo han llevado a cabo meditadores muy avanzados, pero demuestra que hay algo en nosotros que continuará cuando muramos.

Por otro lado, investigar el proceso del sueño nos ayuda a entender el proceso de la muerte, pues solamente cuando dormimos nos relacionamos con estados mentales más sutiles.

Tras la muerte, entramos en el estado intermedio conocido como bardo y transcurrido un tiempo tomamos un nuevo cuerpo. Al dormirnos, como en la muerte, la consciencia o mente burda deja de funcionar y contactamos con la mente muy sutil. La actividad onírica posterior, llevada a cabo con un nivel de mente más burdo que el anterior, pero aun sutil, es comparable al estado del bardo. Tomar un nuevo cuerpo es como despertar a un nuevo día y activar la mente burda.