

GUESHE KELSANG GYATSO

*Una vida con significado,
una muerte gozosa*

LA PROFUNDA PRÁCTICA DE LA
TRANSFERENCIA DE CONSCIENCIA



Editorial Tharpa

ESPAÑA · MÉXICO · ARGENTINA
REINO UNIDO · EE.UU.

Índice general

Ilustraciones	VII
Nota del departamento de traducción	IX
Introducción	1
<i>PRIMERA PARTE: Práctica de poua por el beneficio de uno mismo y de los demás</i>	
Prácticas preliminares	13
Adiestramiento en la meditación de poua	37
Práctica de poua en el momento de la muerte	43
Muerte, estado intermedio y renacimiento	55
Cómo beneficiar a los difuntos y a los moribundos	81
<i>SEGUNDA PARTE: Integración de las cinco fuerzas en la práctica de poua</i>	
Motivación y familiaridad	99
Adiestramiento en la virtud	107
Purificación y oraciones	169
Apéndice 1 – Significado conciso del comentario	179

Apéndice 2 – Sadhanas	
<i>Oración liberadora</i>	189
<i>El camino hacia la tierra pura</i>	191
<i>Ceremonia de poua</i>	205
<i>El camino de la compasión para el difunto</i>	221
<i>El camino de la compasión para el moribundo</i>	235
<i>Oraciones sinceras</i>	245
<i>Sutra de la confesión mahayana</i>	255
Glosario	263
Lecturas recomendadas	275
Programas de estudio de budismo kadampa	283
Oficinas de Tharpa en el mundo	295
Índice analítico	297

Ilustraciones

Buda Shakyamuni	2
Buda Subyugador Completo con la Esencia del Vajra	
Buda Gema de Luz Radiante	
Buda Poderoso Rey de los Nagas	12
Buda Guía de los Héroeos	
Buda Placer Glorioso	
Buda Gema de Fuego	26
Buda Gema de Luz Lunar	
Buda Tesoro de Contemplación	
Buda Gema Lunar	36
Buda Ser Inmaculado	
Buda Otorgador de Gloria	
Buda Ser Puro	44

Buda que Transforma con Pureza	
Buda Deidad del Agua	
Buda Dios de las Deidades del Agua	54
Buda Excelencia Gloriosa	
Buda Sándalo Glorioso	
Buda Esplendor Ilimitado	68
Buda Luz Gloriosa	
Buda Ser Glorioso sin Dolor	
Buda Hijo sin Ansia	82
Buda Flor Gloriosa	
Buda que Conoce con Claridad con el Deleite del Resplandor Puro	
Buda que Conoce con Claridad con el Deleite del Resplandor del Loto	98
Buda Riqueza Gloriosa	
Buda Memoria Gloriosa	
Buda Nombre Glorioso de Gran Fama	106
Buda Rey de la Bandera de la Victoria	
Buda Ser Glorioso, Subyugador Completo	
Buda Gran Vencedor en Batalla	128
Buda Ser Glorioso, Subyugador Completo que ha Pasado al Más Allá	
Buda Gloriosa Gala que lo Ilumina Todo	
Buda Gema de Loto, Gran Subyugador	148
Buda Rey del Monte Meru	168
La sílaba HRIH	224

Introducción

No hay nada más valioso que nuestra vida humana. Debido a que hemos nacido como un ser humano disponemos de gran libertad para lograr prácticamente cualquier cosa que deseemos. Podemos llegar a ser un político poderoso, un empresario con éxito o un gran científico o artista. Podemos dar la vuelta al mundo e incluso ir a la luna o conformarnos con una simple vida familiar. Puesto que tenemos tanta libertad es necesario que nos preguntemos cuál es la mejor manera de llenar nuestra vida de significado. ¿Qué es lo que nos puede hacer realmente felices? ¿Cómo podemos beneficiar a los demás? ¿Qué es lo que nos podrá ayudar después de la muerte?

Si nos hacemos estas preguntas con sinceridad, descubriremos que el mejor modo de llenar nuestra vida de significado es dedicarla al desarrollo espiritual. En resumen, esto significa eliminar nuestros estados mentales perturbados o perjudiciales y cultivar mentes virtuosas y apacibles. Si le damos prioridad a esto, las mentes perjudiciales culpables de todos nuestros problemas, como el odio, los celos, el apego,



Buda Shakyamuni

el orgullo y la ignorancia, disminuirán de manera gradual, y nuestras buenas cualidades, como el amor, la compasión y la sabiduría, aumentarán. Como resultado, disfrutaremos de una vida feliz y apacible, libre de ansiedad y de problemas, y beneficiaremos a los demás de manera natural. La práctica espiritual es lo que da sentido a nuestra vida, y si la recordamos en el momento de la muerte, moriremos de manera gozosa y disfrutaremos de felicidad pura y permanente durante todas nuestras vidas futuras. Finalmente, seremos capaces de trascender todas las limitaciones de la existencia ordinaria y alcanzar el estado supremo de la iluminación total.

Si durante la vida no recordamos la muerte, cuando vayamos a morir descubriremos de repente que ni nuestras riquezas y posesiones ni nuestro amigos y familiares podrán ayudarnos. Si no nos hemos adiestrado en el camino espiritual, sentiremos un intenso arrepentimiento por haber desperdiciado nuestra vida y tendremos miedo a lo que ocurra durante la muerte y después de ella. Nuestras lágrimas y llamadas de socorro llegarán demasiado tarde. Seremos como Mondrol Chodak, un tibetano admirado entre sus conocidos por su gran talento y sus numerosas habilidades mundanas. Siempre estaba muy ocupado, viajando de un lugar a otro y relacionándose con infinidad de personas, pero cuando llegó el momento de su muerte de manera inesperada, dijo con profunda tristeza: «He hecho muchas cosas y me he dedicado a los negocios y a otras actividades mundanas, pero ahora todo esto no me sirve de nada. La gente dice que soy muy inteligente, pero en realidad no soy más que un necio porque he descuidado por completo mi práctica espiritual, que es lo único que me podría haber ayudado en este momento. He desperdiciado mi vida haciendo cosas que no son realmente beneficiosas». Desesperado y arrepentido, en este miserable estado expiró.

Es bastante común morir con esta clase de arrepentimiento. Para evitar que nuestra vida termine de un modo tan triste y carente de sentido es necesario recordar en todo momento que nosotros también nos vamos a morir. Contemplar nuestra propia muerte nos animará a utilizar nuestra vida con sabiduría, cultivando el refugio interno de las realizaciones espirituales. De lo contrario, no podremos protegernos de los sufrimientos de la muerte ni de los que nos esperan después. Además, cuando alguien cercano a nosotros, como nuestro padre, nuestra madre o algún amigo, se esté muriendo, no sabremos cómo ayudarlo y sentiremos tristeza y frustración debido a nuestra incapacidad para resultarles de verdadera utilidad. Prepararnos para la muerte es una de las cosas más bondadosas e inteligentes que podemos hacer tanto por nosotros mismos como por los demás.

En realidad, este mundo no es nuestro hogar. No somos más que viajeros que estamos de paso. Llegamos de nuestra vida anterior y dentro de unos años, o incluso unos pocos días, viajaremos a nuestra próxima vida. Entramos en este mundo solos y con las manos vacías, y nos iremos del mismo modo. Todo lo que hayamos acumulado en esta vida, incluyendo nuestro propio cuerpo, se quedará atrás. Lo único que podemos llevarnos de una vida a otra son las huellas de las acciones virtuosas y perjudiciales que hayamos realizado. Si ignoramos la muerte, echaremos a perder nuestra vida luchando por cosas que tendremos que dejar atrás y cometiendo acciones perjudiciales para conseguirlas, y nos veremos obligados a viajar a nuestra próxima vida sin otro equipaje que la pesada carga del karma negativo.

En cambio, si nuestro modo de vida se basa en una percepción realista de nuestra mortalidad, consideraremos que el desarrollo espiritual es mucho más importante que los logros

mundanos y que el tiempo que permanezcamos en este mundo es una oportunidad para cultivar mentes virtuosas, como la paciencia, el amor, la compasión y la sabiduría. Motivados por estas mentes virtuosas, realizaremos acciones positivas y crearemos la causa de nuestra felicidad futura. Cuando vayamos a morir, lo haremos sin miedo ni arrepentimiento porque nuestra mente tendrá la fortaleza del karma virtuoso que habremos acumulado.

Los maestros kadampas afirman que no sirve de nada tener miedo a la muerte cuando estamos a punto de morir, sino que debemos hacerlo cuando todavía somos jóvenes. Sin embargo, la mayoría de las personas hace justo lo contrario. Durante su juventud piensan: «No me voy a morir» y se comportan de manera imprudente sin preocuparse de la muerte, pero cuando esta llega, se sienten aterrorizados. Si generamos miedo a la muerte ahora, llenaremos nuestra vida de significado realizando acciones virtuosas y evitando las perjudiciales, y de este modo crearemos la causa para obtener un renacimiento afortunado. Cuando llegue el momento de nuestra muerte, nos sentiremos como un niño que regresa a casa de sus padres y moriremos de manera gozosa y sin miedo. Seremos como Longdol Lama, un maestro budista tibetano que falleció a una edad muy avanzada. Cuando llegó el momento de su muerte, se sentía feliz. La gente le preguntó por qué estaba tan contento, y él respondió: «Si me muero esta mañana, renaceré esta misma tarde en una tierra pura y mi próxima vida será muy superior a esta». Longdol Lama se había preparado bien para la muerte e incluso había elegido el lugar de su siguiente renacimiento. Si utilizamos nuestra vida para dedicarnos con pureza a la práctica espiritual, podremos hacer lo mismo.

Aunque a nivel intelectual todos sabemos que algún día nos vamos a morir, por lo general nos resistimos tanto a pensar en ello que este conocimiento no nos afecta, y actuamos como si fuéramos a vivir en este mundo para siempre. Como resultado, los objetos mundanos, como los bienes materiales, la reputación, la popularidad y los placeres de los sentidos, adquieren para nosotros una importancia primordial. Por lo tanto, dedicamos casi todo nuestro tiempo y energía a adquirirlos y, de este modo, cometemos numerosas acciones negativas. Estamos tan preocupados por los asuntos de esta vida que no queda casi espacio en nuestra mente para una práctica espiritual verdadera. Cuando llega el momento de nuestra muerte, descubrimos que no estamos preparados para ella porque la hemos ignorado durante toda la vida.

¿Qué es la muerte? La muerte es la cesación del vínculo entre nuestra mente y nuestro cuerpo. La mayoría de las personas creen que la muerte se produce cuando el corazón deja de latir, pero esto no es cierto porque es posible que la mente sutil siga permaneciendo en el cuerpo. La muerte ocurre cuando la consciencia sutil finalmente abandona el cuerpo para viajar a la siguiente vida. Nuestro cuerpo es como una posada, y nuestra mente, como un huésped. Cuando morimos, nuestra mente tiene que abandonar el cuerpo y entrar en el de nuestro próximo renacimiento, como un huésped que deja una posada para trasladarse a otra.

La mente no es un objeto material ni un subproducto de meros procesos físicos, sino una entidad continua e inmaterial distinta del cuerpo. Aunque el cuerpo deje de realizar sus funciones en el momento de la muerte, la mente continúa existiendo. Nuestra mente consciente superficial cesa porque se disuelve en un plano de consciencia más profundo, la mente muy sutil, cuyo continuo no tiene principio ni

fin. Esta mente muy sutil es la que se transforma en la mente omnisciente de un Buda cuando la purificamos por completo.

Buda es una palabra sánscrita que significa 'Ser Despierto', el ser que ha despertado del sueño de la ignorancia y se ha liberado de las apariencias equívocas. Desde tiempo sin principio, los seres sintientes, como nosotros, hemos permanecido atrapados en la pesadilla del samsara porque nunca hemos despertado del sueño de la ignorancia ni nos hemos dado cuenta de que nuestro sufrimiento no es más que la creación de nuestra propia mente confusa. Solo alcanzando las realizaciones de las enseñanzas de Buda, que se conocen como *Dharma*, podemos despertar del sueño del sufrimiento del samsara. Estas realizaciones son nuestra verdadera protección interna contra el sufrimiento. Aquellos que han alcanzado realizaciones de Dharma se conocen como *Sangha* y forman la comunidad espiritual que nos ayuda en nuestra práctica y nos inspira con su buen ejemplo. Puesto que Buda, el Dharma y la Sangha son tan preciosos, se los denomina las *Tres Joyas*.

Buda dijo que las acciones que efectuamos imprimen huellas en nuestra mente muy sutil que, con el tiempo, producen sus correspondientes resultados. Nuestra mente es comparable a un campo de siembra, y las acciones que realizamos, a las semillas que en él se plantan. Las acciones virtuosas son las semillas de nuestra felicidad futura, y las perjudiciales, las de nuestro sufrimiento. Estas semillas permanecen latentes en nuestra mente hasta que se reúnen las condiciones necesarias para su germinación. En ocasiones, esto puede ocurrir varias vidas después de haberse realizado la acción original.

Las semillas que brotan en el momento de nuestra muerte son muy importantes porque determinan el tipo de renacimiento que vamos a tener. El que madure una clase u otra de semillas depende del estado mental en que nos encontremos

en ese momento. Si morimos de manera apacible, germinarán las semillas virtuosas y, como resultado, renaceremos en un reino afortunado; pero si morimos con una mente alterada, por ejemplo, enfadados, se activarán las semillas destructivas y renaceremos en un reino desafortunado. Esto es parecido a cuando nos dormimos con una mente agitada y luego tenemos pesadillas.

La elección de esta analogía no es casual porque el proceso de dormir, soñar y despertar es similar al de la muerte, el estado intermedio y el renacimiento. Cuando nos dormimos, los aires internos de energía sobre los que montan nuestras mentes burdas se reúnen y disuelven en nuestro interior. Como resultado, nuestra mente se vuelve cada vez más sutil hasta que se manifiesta la mente muy sutil de la luz clara del dormir. Cuando esto sucede, experimentamos el sueño profundo y externamente parece como si estuviéramos muertos. Cuando la luz clara del dormir cesa, nuestra mente se va haciendo otra vez más burda y pasamos por los diferentes niveles del estado del sueño. Finalmente, al recuperar la memoria y el control mental, nos despertamos. En ese momento, nuestro mundo onírico desaparece y percibimos de nuevo el mundo del estado de vigilia.

Cuando nos morimos ocurre un proceso similar. Al morir, los aires internos de energía se disuelven en nuestro interior y nuestra mente se vuelve cada vez más sutil hasta que se manifiesta la mente muy sutil de la luz clara de la muerte. La experiencia de la luz clara de la muerte es parecida a la del sueño profundo. Cuando la luz clara de la muerte cesa, experimentamos las etapas del estado intermedio o *bardo* en tibetano, que es como un estado onírico que ocurre entre la muerte y el renacimiento. Pasados unos días o unas semanas, el estado intermedio cesa y, entonces, renacemos. Al igual

que cuando nos despertamos el mundo onírico desaparece y percibimos el del estado de vigilia, cuando renacemos cesan las apariencias del estado intermedio y percibimos el mundo de nuestra nueva vida.

La diferencia principal entre el proceso de dormir, soñar y despertar, y el de la muerte, el estado intermedio y el renacimiento, consiste en que cuando la luz clara del sueño cesa, se mantiene la conexión entre la mente y el cuerpo, mientras que cuando la luz clara de la muerte cesa, esta conexión se rompe.

Durante el estado intermedio percibimos diferentes visiones que son el resultado de las semillas kármicas que se activaron en el momento anterior a nuestra muerte. Si estas semillas fueron perjudiciales, las visiones serán como pesadillas, pero si fueron virtuosas, por lo general serán agradables. En ambos casos, la maduración completa de las semillas kármicas nos impulsará a renacer en uno de los reinos inferiores o superiores del samsara.

Cuando pensamos en la muerte solemos considerarla como algo que solo les ocurre a los demás, pero en realidad es evidente que tarde o temprano nosotros también nos vamos a morir. El momento de nuestra muerte es completamente incierto y no hay ninguna garantía de que no vayamos a morir hoy mismo. Cuando, tras contemplar los razonamientos anteriores con detenimiento, nos convenzamos de la existencia de las vidas futuras, nos daremos cuenta de que estas son infinitas. Entonces, comprenderemos que la felicidad de las vidas futuras es más importante que la de esta vida y que el sufrimiento en el futuro será mucho peor. Por mucho sufrimiento que experimentemos en esta vida, solo será el de una existencia cuya duración es breve –como un sueño que termina con rapidez–. En cambio, puesto que nuestras vidas futuras son incontables, el posible sufrimiento en ellas

también será infinito, y si ahora no hacemos nada por evitarlo, durará eternamente. Si pensamos en ello con detenimiento, reconoceremos la importancia de no desperdiciar nuestra preciosa vida humana y de involucrarnos en las prácticas espirituales que nos prepararán para la muerte.

Todos los seres sintientes tienen dos deseos fundamentales: ser felices en todo momento y liberarse por completo del sufrimiento y los problemas. Nosotros podemos cumplir estos dos deseos siguiendo las instrucciones que se ofrecen en el presente libro. Si las ponemos en práctica con sinceridad, podremos trascender nuestra vida ordinaria, hacer verdaderos progresos espirituales e incluso alcanzar el estado de la iluminación total. Además, si las recordamos cuando vayamos a morir, lo haremos de manera gozosa y disfrutaremos de felicidad permanente durante todas nuestras vidas futuras.