

**LA MUERTE Y EL PROCESO DE MORIR
EN EL BUDISMO**

***DEATH AND THE PROCESS OF DYING IN
BUDDHISM***

Autora: Yamel Athie Guerra

yamel.athie@hotmail.com

Tutores: José María Prieto Zamora

jmprieto@psi.ucm.es

Eloy Portillo Aldana

eloy.portillo@gmail.com

Máster en Ciencias de la Religión

Curso 2013-2014

Instituto de Ciencias de las Religiones

Universidad Complutense de Madrid

RESUMEN

Las creencias religiosas pueden influir en la manera en que la persona próxima a la muerte y sus allegados asumen el proceso de morir. En la tradición budista, la muerte física es un momento de suma importancia que supone la transición de una existencia a otra. La meditación representa una herramienta fundamental que ayuda a entrenar la mente y el cuerpo en el cultivo de la sabiduría que permitirá la eliminación del karma y conducirá a la persona a la eventual liberación total del ciclo de nacimientos y renacimientos o *samsara*.

El sincretismo que la tradición budista tiene con otros credos se puede ver reflejado en las diversas creencias escatológicas de las diferentes escuelas, así como en las prácticas funerarias y en la expresión del duelo, productos del folklore de cada región en donde el Budismo se ha expandido. La conciencia de la transitoriedad de la vida ha sido expresada a través de diversas manifestaciones artísticas y conceptuales que en la actualidad son utilizadas en apoyo a las personas en el proceso de morir.

ABSTRACT

The religious beliefs could influence the way a person approaches death and their relatives assume such process. In Buddhism tradition, physical death is a moment of supreme importance that supposes the transition of one existence to another. Meditation represents a fundamental tool that helps training mind and body in the pursuit of wisdom that will extinct karma and lead the person to a total liberation of the cycle of births and re-births or samsara.

The syncretism that Buddhist tradition has with other faiths can be seen in the various eschatological beliefs from different schools, as well as burial practices and the expression of grief emerging from the folklore of each region where Buddhism has spread. The awareness of the transience of life has been expressed through various artistic and conceptual manifestations which are currently used to support the process of dying.

Palabras Clave: *Budismo, vida, muerte, samsara, nirvana, paranirvana.*

Key Words: *Buddhism, life, death, samsara, nirvana, paranirvana.*

**LA MUERTE Y EL PROCESO DE MORIR EN EL
BUDISMO**

DEATH AND THE PROCESS OF DYING IN BUDDHISM



Autora: Yamel Athie Guerra

Tutores: José María Prieto Zamora y

Eloy Portillo Aldana

Máster en Ciencias de la Religión

Curso 2013-2014

Instituto de Ciencias de las Religiones

Universidad Complutense de Madrid

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

- 1. Concepción de la Muerte en el Pensamiento Occidental**
- 2. El Budismo**
 - 2.1 Siddharta y los Cuatro Encuentros
 - 2.2 El Camino hacia el Nirvana: Siddharta y las Cuatro Nobles Verdades
 - 2.3 La Muerte de Buda: El *Paranirvana*
 - 2.4 El Culto a las Reliquias
 - 2.5 La Condición de la Existencia: *Samsara* y *Karma*
 - 2.6 Los Reinos de la Existencia
- 3. El Proceso de Morir en el Budismo Tibetano: Los bardos**
 - 3.1 El Libro Tibetano de los Muertos
 - 3.2 El Proceso Ritual de la Recitación
- 4. Practicar el Morir**
 - 4.1 Meditación: La experiencia consciente de vivir muriendo y morir viviendo
 - 4.2 Meditación: Prepararse para el éxtasis final, morir
 - 4.3. Meditación: Poemas de despedida, sintonizar con la naturaleza
 - 4.4 Meditación zen: Ayudar a bien morir en un entorno amable
 - 4.5. Meditación y Tanatología

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

“Vivir y morir son el anverso y el reverso de la existencia humana” es una manera de formular este proceso natural. Otra manera de decirlo es afirmar que “la muerte es el momento crucial en que la vida acaba”. ¿Es neutra la formulación o cada una recalca aquello que la otra expresa cuando el hombre ha tratado de explicar esta disyuntiva a lo largo de su historia. ¿Es lo mismo afirmar que vivir y morir son simultáneos a afirmar que la muerte es el fin la vida, que una es antes y otra es después?

Cada cultura afronta esta disyuntiva de manera distinta y para poder explicarla ha creado una serie de creencias y costumbres. A decir del gran historiador de la religión Mircea Eliade, *la religión es justamente la respuesta a una cuestión fundamental: qué sentido tiene la existencia*¹.

En la cultura occidental es la segunda óptica la que prevalece: al terminarse la vida, el cuerpo es objeto de una ceremonia o ritual que tiene como fin guiar al difunto, prepararlo y disponerlo para pasar a su destino definitivo. Estas prácticas implican importantes funciones psicológicas, sociológicas y simbólicas para los miembros de una comunidad.

En la tradición budista se vive y muere a la vez, es una sola experiencia. El maestro Sogyal Rimpoche lo explica a través de la traducción tibetana para designar al cuerpo o *lu*, que significa “*lo que dejamos atrás de nosotros*”, reconociendo que la vitalidad del cuerpo no es duradera sino transitoria. Una realidad que forma parte del ciclo natural de la vida.

El principio de no permanencia forma parte fundamental del pensamiento budista y por lo tanto rechaza la noción de un alma individual que aguarde la esperanza de existir eternamente. Sin embargo, se cree que el balance de energía acumulada en vida y el apego a la propia existencia causan que la conciencia fluya en un ciclo de nacimientos y renacimientos denominado *samsara*. La meta no es seguir renaciendo eternamente, por el contrario, la meta es liberarse de este ciclo a través de la experiencia del *nirvana*, es decir, la Iluminación.

¹ ELIADE, M. (1980). *La prueba del laberinto. Conversaciones con Claude-Henri Rocquet*, Madrid, Ediciones Cristiandad. Pág. 141.

Pero, ¿qué es el *nirvana*? No es un lugar al que se pueda llegar, es un estado mental en el que la persona despierta a la realidad interior y se da cuenta de la naturaleza ilusoria, completa e interdependiente de todo cuanto existe que se puede experimentar en el aquí y en ahora.

En las sociedades occidentales, la muerte tiende a ser vista desde un punto de vista negativo y el momento de morir como un momento de incertidumbre y desolación que se quiere evitar a toda costa. Podemos ver como la publicidad nos bombardea con productos que prometen remediar todos nuestros males o garantizarnos la eterna juventud; sin embargo, el paradigma de la realidad humana reside precisamente en su naturaleza cambiante y por lo tanto, finita. Aún con ello, para el ser humano la muerte sigue siendo más que un hecho meramente biológico, es un momento de trascendencia en el que el acompañamiento al momento de morir y las ceremonias funerarias van ligados al reconocimiento y la dignidad de la persona.

En la actualidad, el objetivo básico de nuestras sociedades es el de la mejora de la calidad de vida de los individuos que forman parte de ella, enfatizamos en la necesidad de crear nuevos servicios nos alejen, en la medida que sea posible, de la experiencia del dolor, ya sea físico o emocional. Desde esta perspectiva, podemos decir que más importante que el hecho de morir es la actitud que se tiene ante el momento de morir, el cómo se experimenta.

La hipótesis del presente trabajo es que el marco religioso- cultural de referencia, en nuestro caso el Budismo, determina una manera de entender qué conlleva morir para la persona que muere y sus allegados, suponiendo que la manera en que la persona experimenta este momento está influida por el concepto personal que se tenga de la muerte, sus creencias religiosas, así como de su historia de vida. Hemos de comenzar analizando los aspectos más característicos de nuestro propio marco de referencia, el del Cristianismo.

Partiendo de ello y desde la premisa de que pueden funcionar como una herramienta introspectiva, motivacional y conceptual que ayude a comprender el comportamiento humano, el presente trabajo intenta profundizar en el contenido ético y religioso respecto a la muerte y al proceso de morir que la tradición budista brinda, así como conocer las características de algunos rituales funerarios que acompañan al

difunto y sus familiares, haciendo énfasis en las enseñanzas tibetanas contenidas en el tratado escatológico conocido como *Bardho Thodol* o *liberación por audición durante el estado intermedio*.

Asumiendo que una buena muerte está ligada a un proceso de asimilación y aceptación de la propia vida y la ayuda al bien morir ligado a los más altos valores éticos universales, hemos decidido analizar los beneficios ligados a la práctica de la meditación como una herramienta introspectiva que puede beneficiar al moribundo y a las personas en general, a prepararse para el momento final.

Para ello, hemos analizado algunos poemas de despedida de la tradición Zen conocidos como *haiku*, para tratar de adentrarnos en la perspectiva budista de la transitoriedad de la existencia como parte de la naturaleza. Enfatizaremos en la importancia que tiene para el Budismo ayudar a morir a una persona en un ambiente amable y finalmente, argumentaré cómo Tanatología puede servirse de las enseñanzas budistas para ayudar al paciente a incrementar su bienestar físico y espiritual.

1. Concepción de la Muerte en el Pensamiento Occidental.

En palabras del antropólogo francés Edgar Morín (2007), “*la muerte no es una idea, sino más bien, una imagen... una metáfora de la vida*”² Así, junto con el devenir de la historia, las ideas sobre la muerte han tenido un desarrollo que responde a las necesidades del momento en que se asumen. Para entender las concepciones que acompañan al imaginario occidental en torno a la muerte, es importante remitirnos a las concepciones escatológicas del pensamiento judeocristiano, entendiendo que ha servido como la base sobre la cual se posan los cimientos de la cultura occidental.

Partiendo de los relatos de dos tradiciones distintas, una israelita y otra perteneciente a Oriente Próximo, el origen de la muerte que se narra en el Génesis se debe a la desobediencia de Adán y Eva, quienes tentados por el diablo encarnado en la forma de una serpiente, cae en la tentación de comer del fruto sagrado del Árbol del

² MORÍN, E. *El Hombre y la Muerte*. (2007). Editorial Kairós. Barcelona.

Bien y del Mal.³ Ello implica una percepción de la transgresión como un hecho que trastorna la armonía y el orden dispuesto por Dios, por lo que los castiga expulsándolos del Jardín del Edén y negándoles con ello, la posibilidad de comer del Árbol de la Vida.⁴ A partir de este hecho, el hombre debe de sufrir una vida finita llena de penurias lejos de la presencia de su Dios.⁵

La idea de que el pecado y la muerte recaen en la humanidad como consecuencia de la desobediencia del primer hombre es reafirmada por el Cristianismo en el Nuevo Testamento⁶, sin embargo, atribuye a la creencia en Jesucristo la posibilidad de la salvación eterna después del Juicio Final. Gracias al sacrificio de su crucifixión, la muerte y resurrección de Jesús se hace garante de la vida eterna para todo el que crea en él:

“El que cree en Mí, aunque muera, vivirá; y todo el que vive y cree en Mí, no morirá jamás”⁷

Partiendo de este punto, podemos decir que la concepción cristiana de la muerte tiene sus bases en el contexto judío que le atribuye algo más que un simple hecho biológico y que se extiende a otro nivel, ya que otorga la posibilidad de trascender a la muerte extendiendo el cultivo la relación con Dios a todos los que crean en el mensaje de Jesús. La fe se convierte en una nueva condición que posibilita la amistad con Dios y la garantía de que después de la muerte física vendrá la vida eterna para los fieles.

Así, en el pensamiento occidental la muerte física es un concepto opuesto al concepto de vida y el momento de morir contrario al momento del nacimiento. Implica la descomposición del cuerpo que vuelve a la tierra, material con el cual se cree fue creado.⁸ Sin embargo, se cree que el alma del individuo trascenderá a otro plano en el que recibirá un premio o castigo que le corresponda por sus buenas o

³ Gen 3, 1-7.

⁴ El árbol sagrado que produce frutos que conceden la vida eterna es común en la mitología e iconografía del Oriente Próximo, en que se relata que la humanidad es mortal porque fracasó en su intento por ingerir dicho alimento mágico. Un ejemplo se encuentra en la narración sumeria de la *Epopéya de Gilgamesh*.

⁵ Gen 3, 14-22

⁶ Roma 5,12

⁷ Jn 11, 1-45

⁸ Gen 3, 19

malas acciones en vida. La enfermedad es vista como consecuencia de los pecados de la persona que la padece, un castigo divino.

Podemos decir que sí el miedo que infunde la incertidumbre a lo que vendrá en la vida después de la muerte influye en el comportamiento del individuo en el transcurso de su vida, entonces podría determinar la manera en que éste se enfrenta a la muerte y al momento de morir. Por ello, las imágenes del *Cielo*, *Purgatorio* e *Infierno* como lugares de recompensa, purificación y castigo han impregnado la literatura, el arte y la cultura universal en general y han servido como una forma de aleccionamiento para las personas iletradas.

Una de las más influyentes en el imaginario religioso occidental es la que surge del genio de la literatura italiana Dante Alighieri (1265- 1321) en su obra cumbre *La Divina Comedia*, en la que describe las características de cada uno de los niveles del infierno, el purgatorio y el paraíso. Ejemplo de ello es el fresco pintado por Domenico di Michelino (1465), realizado en la catedral de Florencia, Italia. A la izquierda se puede apreciar la entrada al infierno, al fondo la entrada a la montaña del purgatorio y la ascensión al cielo. (Figura 1)



1. Domenico di Michelino. (1465). *Dante y los Tres Reinos del Más Allá*. Opera di Santa Maria dei Fiori. Florencia, Italia.

De acuerdo al historiador de las ideas de Occidente Phillippe Ariès, estas representaciones responden a la preocupación por el tema de la salvación o la condena que imperó durante los siglos XIII al XVIII en el que gradualmente se desarrolló la idea de la *singularidad* del individuo sobre la del destino colectivo de

la especie, en la que en un principio predominaba la idea de la muerte como un periodo de espera en que los muertos que pertenecían a la Iglesia permanecerían dormidos hasta el segundo advenimiento del Mesías.

Otro aspecto importante es la propagación de grabados pertenecientes a los textos del siglo XV conocido como *Ars Morendi* o *Arte de Morir*. Estas imágenes aportan una nueva toma de conciencia sobre la responsabilidad de las propias acciones como parte de una buena muerte. Si la persona se considerara así mismo un pecador, entonces asumiría una actitud temerosa y angustiante ante el castigo que le esperaba. En contraste, podemos decir que morir de forma apacible forma del fruto de haber llevado una vida virtuosa, es decir, como buen cristiano.

En la grabado de 1450 conocido como *Tentación de la Falta de Fe*, se aprecia el momento del juicio individual en torno al lecho del moribundo, momento en que se creía había un recuento de las acciones en vida de la persona próxima a morir. La muerte ideal debía acontecer rodeada de los cuidados y oraciones de su familia. (Figura 2).



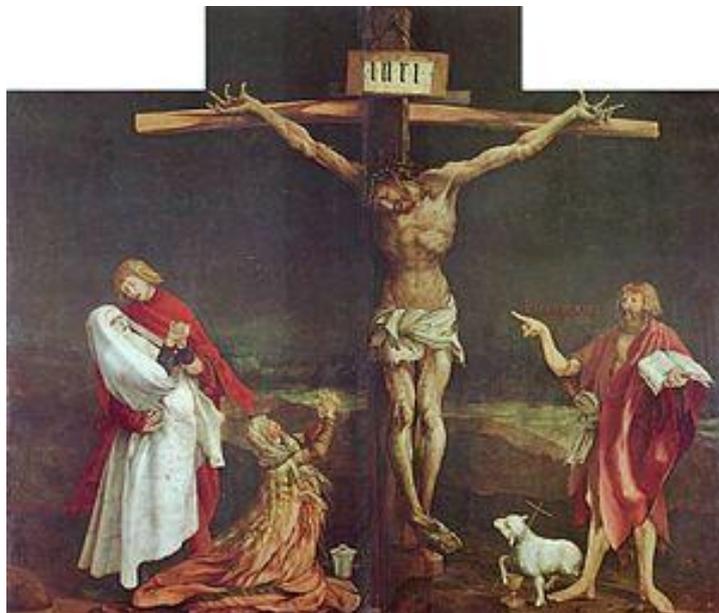
2. Maestro E.S. (1450). *Tentación de la Falta de Fe*. Grabado.

Como podemos apreciar, la imagen destaca la presencia de seres sobrenaturales, tanto en la corte celestial (como la Virgen, los ángeles y los santos) como de seres demoníacos y monstruosos que aguardan el veredicto final para llevarse el alma del moribundo, cuyo rostro es de pesar.

Dichos textos representan la primera guía para el buen morir en el mundo occidental, ya que contienen consejos sobre los rituales y procedimientos que se debían seguir para procurar una buena muerte de acuerdo a los preceptos cristianos de la época y en respuesta a las condiciones causadas por la peste negra, los cuál dificultaba la presencia de un sacerdote.

Un aspecto relevante para nuestro tema es la exaltación del sufrimiento como parte de la expresión del amor de Dios y por lo tanto, del amor ideal entre los hombres. En el imaginario cristiano, la concepción de la muerte está asociada a la muerte de Jesús, una muerte que se percibe como injusta, dolorosa, humillante y por ello, salvífica.

Un ejemplo de ello es la escena de la crucifixión representada en el *Retablo de Isemheim*, obra maestra del pintor alemán Matthias Grunewald, realizado entre 1512 y 1516. En ella se observa el cuerpo agonizante de un Cristo sangrante severamente lastimado por la tortura de la cruz. Su sufrimiento es ofrecido para expiar pecados de los hombres. (Figura 3)



3. Matthias Grunewald. (1512-1516). *La Crucifixión*. Pintura al temple y al óleo sobre tabla. 269 cm x 307 cm.

A partir del siglo XVIII, con la llegada del pensamiento secular, el sentido de la muerte empezó a ser desprovisto de su carácter religioso y trascendente. En la

modernidad, el hombre tiende a negar la interpretación profunda de la pérdida. La manifestación externa del luto, así como los rituales funerarios tradicionales es cada vez más reducida. La muerte de un individuo cada vez afecta menos la continuidad del ritmo social y el duelo más un asunto personal que colectivo.

Es importante apuntar que hoy en día los medios de comunicación masiva ofrecen imágenes de muerte y desolación con tal frecuencia que terminan por insensibilizar a las personas, proyectando la realidad de la muerte como una realidad en forma de guerras, homicidios, desastres naturales y otros eventos que implican una violación de los valores éticos y morales de la sociedad. Una vez más, la muerte se asume, como un evento que acontece por la transgresión o la ineptitud de *otro*. El lugar de la muerte ya no es el hogar, sino el hospital; los cementerios se han desplazado a las afueras de la ciudad.

Para el sociólogo Louis-Vincent Thomas (1991), el modernismo contribuyó a eliminar o simplificar muchas prácticas funerarias, la cual se ha *profesionalizado*, centrándose cada vez más en la ayuda al moribundo y al consuelo de los familiares, lo que el autor define como una forma de *renovación o rehabilitación* de los rituales funerarios⁹.

2. El Budismo

De acuerdo al historiador de las religiones, Francisco Diez de Velasco en el libro *Breve Historia de las Religiones (2011)* es la más extendida de las religiones orientales y la cuarta con número de seguidores en el mundo.

Nunca desarrolló una única jerarquía de autoridad religiosa que regulara la correcta interpretación de su doctrina ni tampoco un único libro en el que se resumiera algún tipo de dogma, por lo que independientemente de los diferentes enfoques y características culturales a los que su mensaje se adaptó a lo largo del tiempo, el punto de encuentro entre todas las escuelas del budismo es que reconocen a la figura de Buda como su fundador y sus enseñanzas como modelo de vida.

⁹THOMAS, L. (1991). *La Muerte. Una Lectura Cultural*. Barcelona. Paidós

Se pueden distinguir dos grandes ramas del budismo. El Budismo *Mahayana* o *Gran Vehículo*, que nace a partir del siglo I d.C y reconoce las enseñanzas de Buda como un método más que una doctrina. Por su parte, el budismo *Hinayana* o *Pequeño Vehículo* (denominado así por los primeros) es la rama más antigua del budismo y centra su doctrina en el análisis de los estados mentales a través de la práctica de la meditación. También se conoce como *Teravadha* o *Camino de los Mayores*.

Su capacidad de adaptación permitió que en China el budismo penetrara utilizando vehículos expresivos tomados del Taoísmo, en el Tíbet fusionándose con el Bon, en Japón asimilándose con elementos del Sintoísmo. En la actualidad, en Europa y Estados Unidos las enseñanzas del Budismo se han generado un estilo de vida principalmente centrado en la búsqueda de bienestar físico, espiritual y psicológico, menos centrado en los aspectos rituales o en las diferencias culturales.¹⁰

2.1. Siddharta y los Cuatro Encuentros

Los primeros textos budistas se escribieron tres siglos después del fallecimiento del Buda, por lo que los relatos en torno a su vida se transmitieron principalmente mediante la vía oral y comprenden una serie de prodigios y milagros que describen una vida predestinada a alcanzar la iluminación. Tanto la dimensión mundana como la sobrenatural tienen una importancia fundamental para los seguidores del Budismo pues el relato de la vida de Buda sirve para ejemplificar su papel como un ser humano que lucha y se esfuerza por alcanzar la iluminación.

El buda histórico o *sakyamuni* nace con el nombre de Siddhartha Gautama alrededor del año 480 a.C en Nepal, siendo heredero de un pequeño reino al norte de la India. De acuerdo con la tradición, pertenecía a la casta de los *ksatrya*, es decir, la casta a la que pertenecían los guerreros y los nobles de la estratificada sociedad hindú.

De acuerdo con la tradición, el joven Siddhartha creció siendo sobreprotegido por su padre, quien le había evitado conocer la vejez, la enfermedad y la muerte. Salir a la calle era un peligro, podía enfermarse, encontrarse en situaciones complicadas si no estaba preparado para imponerse, pues era al parecer un chico de talante más bien retraído.

¹⁰ LÓPEZ, D.S. (2001): *Buddhism: an Introduction and Guide*. Penguin. London.

La secuencia de sucesos expresan que este primer encuentro con la realidad, digamos, provocan en él un quiebro existencial. Primero se encuentra con un hombre muy enfermo, una condición que humana que él desconocía y que le conmueve profundamente. Después se encuentra con un hombre en la etapa de la vejez, enterándose de que es proceso inevitable que inicia al momento de nacer, dándose cuenta de que este mundo es efímero.

Más adelante se encuentran con una procesión funeraria. Es la primera vez que Siddhartha se da cuenta que la muerte es un momento inevitable para todo ser humano. Perturbado, en el camino de vuelta ve a un asceta de rostro tranquilo y sereno, cuya única posesión era su túnica amarilla y una escudilla de mendigo en sus manos. Era una asceta, una persona que había renunciado al mundo en busca de la verdad.

La literatura búdica tardía afirma que estas cuatro visiones afectan al príncipe de tal modo que tomó consciencia instantánea de la dimensión del sufrimiento humano y de la futilidad de la existencia real, por lo que decide convertirse en un mendicante errante en busca de una vida espiritual que le ayudase a encontrar una solución al dolor de la condición humana.

¿Son reales o legendarios estos cuatro encuentros? En las condiciones de vida de aquella época, que nadie enfermara en su entorno es una manera de hablar, que no viera envejecer a alguien allí donde viviera es una afirmación imaginativa, que ningún allegado muriera es una afirmación inverosímil. Increíbles son así los relatos religiosos.

Por lo tanto, la historia de los *cuatro encuentros* nos remite al intento del ser humano de negar la realidad de la pérdida, de alejarse de todo cuanto puede causarle algún dolor. Sin embargo, también advierte que es una realidad ineludible a la que tendremos que enfrentarnos nos guste o no.

Siddhartha emprende una búsqueda espiritual en la que primero practica el ascetismo extremo, privándose de casi todo alimento hasta encontrarse casi al borde de la muerte. Una versión legendaria cuenta que próximo a morir de inanición, escuchó a un maestro enseñándole a una niña tocar el sitar, indicándole que sí la cuerda estaba muy floja, no sonaría. Por el contrario, sí la cuerda estaba muy tensa, se rompería. En ese momento, Siddhartha comprendió que el camino correcto para buscar la Iluminación

era el *Camino Medio*. Ésta doctrina supone el rechazo a los extremos, es decir, a la satisfacción excesiva de los placeres sensoriales, como a la privación excesiva. (Figura 3).



4. La presente es una figura de Siddharta realizada por la escuela de Gandara (s. III) que representa el *camino errado*. Su cuerpo luce esquelético, casi cadavérico, como consecuencia del ayuno excesivo.

Después de años de practicar el Camino Medio, Siddharta alcanzó la Iluminación mientras meditaba a los pies del árbol Boddhi (una higuera). A partir de ese momento, se empieza a llamar propiamente Buda, que es sánscrito significa *despierto*¹¹.

Sí bien los relatos legendarios entorno a su vida encarnan las características sobrenaturales de un ser destinado a alcanzar la iluminación, es importante destacar que su doctrina no es una doctrina revelada, por el contrario, se basa en la propia experiencia, en las conclusiones de una mente que se ha cultivado para encontrar la sabiduría. El relato de la vida de Buda representa un camino, una búsqueda por la sabiduría personal que se hace accesible para todo practicante, lo que convierte al budismo en una doctrina de carácter universal.¹²

2.2 El camino hacia el *Nirvana*: Las Cuatro Nobles Verdades.

¹¹ ARNAU NAVARRO, J. (2007). *Antropología del Budismo*. Editorial Kairós. Madrid.

¹² DIEZ DE VELASCO. (2013). *El Budismo en España. Historia, Visibilización e Implantación*. Ediciones Akal. Madrid.

Se cree que Buda alcanzó el *nirvana* a través de la consecución de las Cuatro Nobles Verdades, las cuales que representan los verdaderos pilares del Budismo:

1. Toda existencia es sufrimiento (*dukkha*).
2. La causa del sufrimiento es el deseo (*trishna*).
3. El sufrimiento puede terminarse eliminando su causa.
4. El camino para eliminar el deseo es la Óctuple Noble Sendero (*marga*). Los elementos que la componen son comprensión correcta, pensamiento correcto, palabra correcta, acción correcta, medios de vida correctos, esfuerzo correcto, atención correcta, concentración correcta.

La palabra *nirvana* proviene del sánscrito que significa “enfriar soplando” y hace referencia a quien ha “enfriado” el fuego de los *kleshas*, es decir, obstáculos o venenos de deseo, odio e ignorancia que crean *karma* y atan al individuo al *samsara*. De ese modo, en los textos budistas la consecución del *nirvana* suele compararse con la extinción del fuego, asociando una llama extinguida con el retorno a un estado difuso, tranquilo y eterno.

Es esencial conseguir el *nirvana* a través del cultivo del *prajna*, es decir, “sabiduría” o “comprensión intuitiva”. De este modo, cuando hablamos del *nirvana* como un momento de Iluminación, estamos expresando la plenitud del *prajna* que permite ver el mundo con claridad sin negar la propia mortalidad, ni el sufrimiento que aflige a todos los seres en el *samsara*. La aceptación de este hecho existencial sería el primer paso hacia la liberación.

Ver con claridad implica percibir la no permanencia de la existencia, lo cual implica la ausencia del *sí mismo* (*anatman*), es decir, libre de cualquier identidad o atributo permanente. Las escuelas budistas insisten en la meditación como la práctica más importante para alcanzar el *nirvana*.

El *nirvana* constituye el cese de la existencia y por lo tanto, el cese de la realidad que esa existencia constituye. Es un concepto que escapa a la comprensión humana, no es algo que se pueda definir. Así lo expresa el Udana 8,9:

*El cuerpo ha sido aniquilado;
la percepción ha sido detenida;*

*todas las sensaciones se han enfriado;
los samskaras han cesado;
la conciencia llegó a su fin.¹³*

2.3 La Muerte de Buda: el *Paranirvana*.

Las fuentes canónicas budistas como el Canon Pali¹⁴ registran las semanas que precedieron a la muerte de Buda, ocurrida tras ingerir alimentos envenenados a la edad de 80 años. Es un momento cumbre para el budismo, ya que el momento de la muerte del cuerpo físico del Buda implica la total disolución de los agregados que componen a la persona, eliminando así los “residuos” kármicos de lo atan a la existencia y permitiendo la liberación final de la rueda del *samsara*.

Luego de pronunciar un último sermón a sus discípulos, el Buda les recuerda que no deben tomarlo como la fuente de liberación aún después de su muerte, reafirmando su misión como guía y no como salvador. Se dice que se acostó sobre su lado derecho bajo dos árboles con el rostro vuelto hacia el norte, entrando en un estado de profunda meditación antes de morir.

La historia del *Paranirvana o nirvana final* contenida en el Sutta Pitaka expresa las últimas palabras pronunciadas por el Buda antes de morir:

“Todas las cosas contingentes son no permanentes; esforzaos (hacia el nirvana) con diligencia.”¹⁵

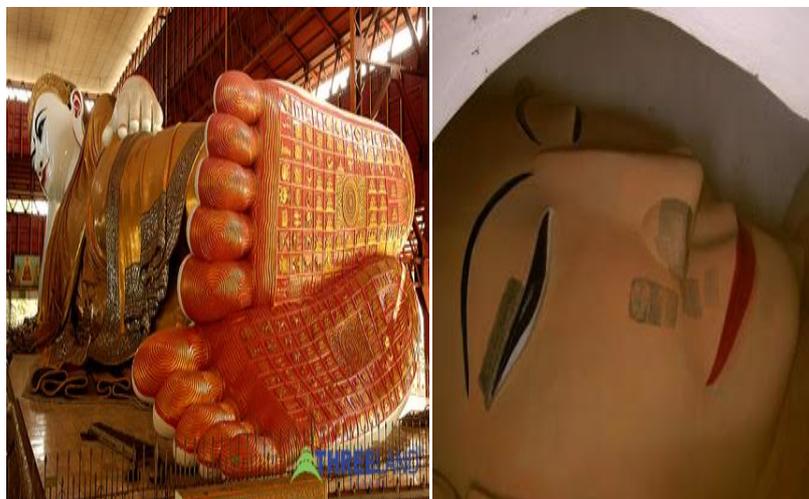
No es fácil enfrentarse con la idea de la total desaparición del propio “yo”, a pesar de que es una meta que se busca con la conciencia de que conduce hacia la disolución del sufrimiento. Consecuente con sus enseñanzas, las representaciones artísticas de la muerte de Buda buscan plasmar un gesto sereno y compasivo, el gesto de quien ha logrado “extinguir” la llama del ego y asume con absoluta paz interior el desprendimiento que comprende la existencia física y la disolución de la conciencia.

¹³ DRAGONETTI, C; TOLA, F. *El Udana. La Palabra de Buda*. Editorial Trotta. 2006.

¹⁴ El *Canon Pali o Tipitaka*, “Las Tres Canastas de las Doctrinas”, está constituida por todas aquellas obras escritas en idioma Pali, que de acuerdo a los budistas de la escuela Theravada, contienen las enseñanzas e incluso las palabras auténticas y originales de Buda Shakyamuni, es decir, del buda histórico.

¹⁵ TRAINOR, K. (2006). *Budismo*. Editorial Blume. Barcelona.

Los fieles budistas meditan y hacen ofrendas frente a este tipo de imágenes cómo un modelo, una forma idealizada de lo que la persona aspira a llegar a cultivar en su realidad interior. (Figura 5.)



5. Estatua colosal del Buda mientras espera su *nirvana final* conocida como *Manuha Paya*. (849 d.C). Birmania.

Como podemos observar en la presente imagen, el cuerpo se encuentra recostado serenamente sobre su lado derecho en la postura conocida como la “*postura del león dormido*”, con la cabeza apostada sobre la palma de la misma mano y brazo izquierdo sobre el cuerpo, imitando la descripción de la postura del Buda Shakyamuni al momento de morir.

También se observa que la expresión facial del Buda es de total apacibilidad, incluso se le escapa una leve sonrisa. A pesar de que sus últimos momentos de vida incluyeron enfermedad y dolor físico, el budismo lo presente de una manera idealizada en la que lo que se busca no es enfatizar las características físicas de su muerte, sino la condición mental y emocional en la que él se encontraba y a la que todo budista aspira.

Para la *shanga*¹⁶, la muerte de Buda es un momento crucial ya que representa el ejemplo máximo de la consumación de la propia búsqueda de la liberación del *samsara*. Sin embargo, la historia contada en el Canon Pali expresa reacciones totalmente humanas en las que a pesar del desarrollo espiritual y el trabajo emocional que las enseñanzas de Buda otorgaron a sus seguidores, estos reaccionaron de maneras diversas

¹⁶ Del sánscrito, la palabra *shanga* puede ser traducida como "asociación", "asamblea" o "comunidad".

y profundamente emocionales, destacando la figura de su fiel asistente Ananda, quien se dice lloró desconsolado y fue confortado por el mismo Buda ante la inminencia de muerte.

Podemos encontrar dichas expresiones enmarcadas en diversas representaciones del arte budista, sobre la muerte de Buda en la que se puede observar cómo sus seguidores reaccionan con diversos grados de pesar o serenidad, reflejando de este modo su propio progreso espiritual. Sí la persona es capaz de afrontar la muerte de un ser amado con serenidad, entonces está aceptando desde su interioridad que se encuentra ante un hecho natural al que tarde o temprano se tenía que afrontar. (Figura 6.)



6. Muerte (mahaprinirvana) de Buda, seres divinos y discípulos rodean al Buda Sakyamuni¹⁷

Destacando que las representaciones del Buda en el momento de su muerte cuentan con características propias de las culturas de donde surgen, todas buscan transmitir el ideal de desapego, calma y compasión que implica el haber alcanzado la liberación de las ataduras mentales que causan el sufrimiento. Así, la representación del Buda en el pasaje al *paranirvana* intenta reflejar el estado de desprendimiento absoluto al que todo budista aspira y para lo que se prepara a largo de su vida. Intentaremos explicarlo.

2.4 El Culto a las Reliquias.

¹⁷ Extraído de: <http://tanatologia.org/budismo.html>

En el *Paranirvana Sutta* se afirma que el mismo Buda dio instrucciones sobre la incineración de su cuerpo y la conservación de sus restos. Corresponde a la práctica hinduista de conservar las reliquias de los monarcas en monumentos funerarios en forma de montículo llamados *stupas*. La palabra *stupa* deriva de sánscrito que significa “*calavera*”, haciendo alusión a los restos mortales del difunto y su unión con el universo. (Fig. 7)



7. Stupa de Boudhanat. (159 d.C). Katmandú, Nepal.

Desde un punto de vista simbólico, la *stupa* representa el camino de la iluminación del Buda. Estéticamente, representa su cuerpo, palabra y mente que enseñan al practicante el sendero del despertar y al que las personas acuden para encontrar su propio camino de liberación mediante la meditación. Es una metáfora visual con el cual pueden inspirarse.

La tradición budista cuenta que los gobernantes de la región en donde murió el Buda se dividieron entre sí sus cenizas, pero luego fueron persuadidos de repartirlas y así beneficiar a la creciente comunidad budista. Así, se afirma que se repartieron reliquias de dientes, huesos y joyas.¹⁸

Estas reliquias son altamente apreciadas por la comunidad budista, ya que se considera que, sí bien su presencia física ya no está alcance de sus seguidores, su energía liberadora se encuentra manifiesta a través de sus formas materiales. Se cree que

¹⁸ Se consideran manifestaciones de la pureza interior de Buda. Son fragmentos de piedras preciosas o cristales que se afirman se encontraron en las cenizas, producto del cultivo de su sabiduría y compasión. Se cree que tienen propiedades sobrenaturales y que pueden cambiar de tamaño y color. Se encuentran resguardadas en templos ubicados en Myanmar, China, Sri Lanka, y Tailandia.

su veneración ayuda a los practicantes a recordar el potencial que existe en todos los seres de alcanzar la Iluminación.

Independientemente de su legitimidad histórica, la práctica de la veneración a las reliquias del Buda así como la de santos y otros maestros importantes, ha sido de vital importancia para la expansión y el mantenimiento de la tradición budista. Un ejemplo de la gran devoción que la comunidad profesa por ellas hasta la actualidad es la reliquia del Diente Sagrado de Buda, un canino izquierdo de 2.5 cm, resguardado desde el siglo IV d.C en el templo del mismo nombre en la ciudad de Kandy, en Sri Lanka. (Figura 8)



8. La presente imagen del año 2011 muestra la reliquia del Diente Sagrado siendo llevada en peregrinación a Myanmar por invitación del gobierno, en donde fue recibida con grandes festejos y ceremonias encabezadas por el vice-presidente y otros altos funcionarios.

De manera general, los textos que recogen las palabras e instrucciones del Buda, los lugares de peregrinación y los objetos con los que tuvo contacto directo (como lo son sus reliquias corporales) y las imágenes que lo representan, sirven como fuente de inspiración y devoción en el cultivo del *dharma*.

2.5 La Condición de la Existencia: *Samsara* y *Karma*

El budismo toma del hinduismo la doctrina del *samsara*, en la que se cree que todos los seres pasan a través de un incesante ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento hasta que encuentran el medio de liberación.

El especialista en culturas orientales Juan María Arnau explica que el concepto filosófico occidental de la existencia, ligado a una sola vida terrenal, difiere en gran medida del concepto de filosófico que se desarrolló en la India y de la cual parte la concepción budista, la cual tiene una dimensión cósmica y en la que son los propios seres quienes la configuran a través de la calidad moral de sus acciones o *karma*.¹⁹

La comprensión budista de la causalidad consiste en que todas las contingencias de la vida están determinadas por el *karma*, que perdura en forma de energía y afecta a la conciencia. Todo es causa y efecto. Nada ocurre al azar ni existe por sí mismo, por lo tanto la realidad en sí es insustancial.

Por ello, la enseñanza de *anatman* (*sin sí-mismo*) del Buda rechaza cualquier noción de una identidad intrínseca e invariable en el núcleo de una persona (como lo sería la existencia de un alma inmortal) al considerar la realidad como un proceso infinito en el que todo lo que existe no posee un ser propio, sino que deviene de un surgimiento condicionado o vacío.²⁰

Todos los actos intencionados del cuerpo, el habla y la mente producen consecuencias meritorias o demeritorias que determinarán la naturaleza de cada renacimiento tras la muerte, regulando el propio destino hasta que la persona alcance el *nirvana* y elimine el *karma*. Lo que diferencia a los seres humanos entre sí es el *karma*, responsable de las variaciones de los rasgos físicos, las capacidades mentales y el carácter de las personas, sin embargo, como todos los fenómenos se encuentran en constante cambio, el destino personal es provisional y no puede determinarse de manera concreta de manera definitiva.²¹

De este modo, en el budismo el ser humano se convierte en protagonista de su propio destino y la responsabilidad personal es un elemento central que se subraya constantemente. El cosmos es más que un espacio físico que ocupan los seres, son los propios seres con sus acciones quienes lo configuran sus diferentes ámbitos de nacer y morir. Para todo budista, la experiencia de la muerte se convierte en un suceso de

¹⁹ Palabra de origen sánscrito que significa "acciones", pero también su consecuencia. Se entiende como el balance acumulado entre *punya* (mérito) y *papa* (demérito).

²⁰ RODRÍGUEZ DE PEÑARANDA, M. (2012). *Budismo. Una Perspectiva Histórico-Filosófica*. Editorial Kairós. Barcelona.

²¹ VARELA, F. *Dormir, Soñar y Morir. Nuevas Conversaciones con el Dalai Lama* (1997). Dolmen Ediciones.

suma importancia ya que representa la oportunidad para expandir la consciencia y favorecer un mejor renacimiento en la siguiente vida.

Las acciones motivadas por la ignorancia y el deseo son consideradas las semillas del *karma* y mientras esta se genere, se considera inevitable renacer. Las enseñanzas budistas están orientadas a facilitar ese tránsito, no solo en el aspecto del bienestar físico, sino especialmente en el bienestar espiritual, el cual se incrementa gradualmente a lo largo de la vida a través del cultivo de moralidad (*shila*), la meditación (*samadhi*) y la sabiduría (*prajna*).

El especialista en Budismo Allan Watts (1999) explica que siendo que el budismo cuenta con diversas escuelas que difieren en la interpretación y expresión de las enseñanzas de Buda, es importante resaltar que los practicantes budismo Zen²², no creen en la existencia literal del ciclo de muerte y renacimientos.

El Zen concibe la existencia como una sucesión de momentos en la que lo único que existe es el presente. La liberación o *satori* se obtiene cuando la persona adquiere la conciencia de la insustancialidad y la impermanencia. La naturaleza esencial de la realidad es el *vacío*²³.

El célebre maestro Zen Hui-Neng (638-713 d.C), lo expresa de la siguiente manera:

*Internamente sin identidad, externamente sin apego.
Si no hay yo, no puede haber nada que yo quiera.
Cuando yo no quiero nada, todo me sobra.
Siendo nadie.
¿Quién muere?*²⁴

²²El Zen es una escuela del budismo Mahayana predominantemente extendida en el este asiático y actualmente en Estados Unidos y Europa. La palabra *zen* palabra deriva del sánscrito que significa "meditación". Se centra en la búsqueda del conocimiento a través de la experiencia.

Los seres humanos, como todos los fenómenos de la mente, cambian constantemente. Fluyen, no son permanentes. Su existencia es dependiente, producida por causas y condiciones. Por lo tanto, el budismo analiza a la persona como un conjunto de cinco agregados o *skandhas*:

1. Cuerpo físico (*rupa*), constituido por combinaciones de los cuatro elementos, es decir, tierra, agua, fuego y aire.
2. Sensaciones (*vedana*), aparecen como consecuencia del contacto sensorial en forma de vista, olfato, gusto, tacto o pensamientos.
3. Percepciones (*samjna*), atribuyen categorías a las señales sensoriales.
4. Tendencias mentales habituales (*samskaras*), conectan la voluntad creadora de *karma* con la acción mental.
5. Conciencia (*vijana*), surge cuando la mente y el cuerpo entran en contacto con el mundo exterior.

2.6 Los Reinos de la Existencia

La formulación más común del *samsara* identifica seis esferas o reinos de la existencia en los que se puede renacer de acuerdo con el propio karma. Sí bien la cosmografía budista parece ser una creación original del budismo primitivo, es posible que tenga influencias de origen iranio y concepciones plasmadas en los Vedas y los Brahmanas, así como de ideas tomadas del jainismo y el brahmanismo propio del contexto geográfico indio de donde surge el budismo²⁵.

Todas las formas de renacer o *gati*²⁶ acarrearán dolor, ya que la vida que nace en cualquiera de dichos reinos se considera mundana y por lo tanto, sujeta al *dharma*²⁷. Las escrituras canónicas como los *nikayas* y los *agarnas*, listan cinco clases de destino, mientras que en las escrituras escolásticas se pueden encontrar seis. A continuación los resumiremos brevemente.

²⁵ ARNAU NAVARRO, J. (2007). *Antropología del Budismo*. Editorial Kairós. Madrid.

²⁶ Del sánscrito, “modo de ir” o “meta del ir”.

²⁷ En el Budismo, la palabra *dharma* significa “ley cósmica y orden”. También se aplica a las enseñanzas de Buda.

Los dos primeros ámbitos de renacer son considerados destinos positivos, los únicos deseables dentro de la rueda del *samsara*. El primer reino es la esfera de los seres humanos, considerado el mejor estado existencial porque sólo los seres humanos pueden alcanzar el *nirvana*. El hombre, con su inteligencia y capacidad de discernimiento, ocupa un lugar privilegiado entre todos los seres, por lo que ya el solo hecho de haber nacido en el ámbito humano se considera afortunado.

El segundo es el ámbito de los dioses o *devas*, los cuáles disfrutaban de un entorno sublime en el que se puede escuchar la enseñanza budista y alcanzar cierta felicidad. Sin embargo, se considera que ese estado de bienestar puede producir apego, lo cual no es favorable para el desarrollo espiritual y los aparta de la posibilidad de conseguir el *nirvana*. No son inmortales, están sujetos a la ley del *karma*.

A pesar de ello, la perspectiva de un renacimiento celestial ha sido el motivo principal de las devociones de los laicos budistas. La escuela de la Tierra Pura derivada de la corriente Mahayana, una de las corrientes más extendidas en el Este Asiático, parte de la creencia en Buda Amitabha y enseña que mediante su devoción y meditación en él se puede renacer en un reino llamado Tierra de la Felicidad. (Figura 9).



8. Imagen del Buda Amitabha o *Luz Infinita Completamente Consciente*. Su cuerpo es del color del sol poniente y se encuentra sentado en postura de meditación con sus manos descansando en su regazo y

sosteniendo el cuenco del mendicante lleno de arroz. Viste las túnicas de monje o *bikshu* y se encuentra rodeado de una esfera de luz arcoíris y flores de loto, representado la benevolente Tierra Pura.

De esto modo, podemos ver como en el imaginario budista existen espacios celestiales destinados a los budas o a los *bodhisattvas*, los maestros que han alcanzado la Iluminación pero que deciden continuar en el ciclo del *samsara* con la intención compasiva de ayudar a otros a alcanzarla.

Los ámbitos nefastos de renacer tienen como consecuencia la imposibilidad de ver a los budas o escuchar el *dharma*, por lo que es imposible conocer la vía para alcanzar la iluminación. Se describen tres:

1. El renacer en el inframundo o *naraka*, en forma de demonios dominados por la cólera, los cuales cuentan con poderes sobrenaturales y asaltan los ámbitos celestiales. Así, algunas escuelas budistas, tal y como la tibetana, creen que ciertas enfermedades son causadas por posesión demoniaca²⁸.

2. El renacer entre los animales. Los animales son víctimas unos de otros y están regidos por sus deseos instintivos, por lo que se considera que difícilmente pueden generar buen *karma*.

3. El renacer en el ámbito de los espíritus agitados o *pretas*. Se describen como espíritus hambrientos que en vidas anteriores estuvieron demasiado apegados a la vida humana, que no fueron generosos con la familia ni amigos, y sobre todo con la *shanga* budista. Compuestos de materia sutil, se cree que son invisibles. Se describen con grandes estómagos y gargantas estrechas que no les permiten satisfacer su sed y su hambre.

Partiendo de ello, es importante decir que *naraka* es diferente a la concepción occidental del infierno. En la concepción budista, la estancia en este ámbito de la existencia no es eterna y el nacer en él es resultado directo de su karma, no es un castigo divino, sino el producto de las propias acciones realizadas en una existencia previa. Del mismo modo, el renacer en los ámbitos de existencia positivos es una consecuencia generada por el buen karma y tampoco es permanente ni perfecta. Tanto en los destinos

²⁸ VARELA, F. (1997). *Dormir, Soñar y Morir. Nuevas Conversaciones con el Dalai Lama*. Dolmen Ediciones.

fastos como nefastos, los seres experimentan sufrimiento, el renacimiento, la decadencia de la vejez y la muerte.

Estos reinos han sido ampliamente representados en las *thangkas*, pinturas o bordados devocionales tibetanos realizados en tela que suelen colgarse en los monasterios o en los altares familiares. Las figuras y escenarios ahí plasmados tienen como función enseñar a los practicantes las enseñanzas de *dharma* y sirven como estímulo visual que favorece el logro de un nivel profundo de meditación. (Figura 10)



10. En la presente imagen podemos observar la representación de Yama, un demonio asociado con la muerte que sostiene la Rueda de la Vida y que representa la tendencia de los seres humanos a aferrarse a la existencia material.

3. El Proceso de Morir en el Budismo Tibetano: Los *Bardos*.

Como hemos visto hasta ahora, la conciencia de la muerte forma una parte fundamental en las enseñanzas budistas, la cual es contemplada como un proceso normal que ocurre mientras la persona permanece atada al ciclo del *samsara*. Sin embargo, la muerte en sí no se concibe como el momento en que se dejan de percibir los signos vitales de una persona, lo que en la medicina occidental se define como muerte

clínica. En el budismo, la muerte es un proceso en el que los elementos externos e internos que condicionan la conciencia al devenir en el ciclo del *samsara* se van disolviendo por etapas.²⁹

En el budismo tibetano en general, la muerte se estudia como parte de un ciclo de enseñanzas sobre el *bardo*, que se traducen como “entre” o “intermedio”. En palabras de Lama Jinpa Gyamtso “*el autentico significado de la palabra hace referencia a un intervalo, a esa especie de espacio muerto, de laguna, de tránsito, que se presenta cuando algo ha terminado y antes de que algo nuevo comience*”.³⁰

En el libro “*Morir y Volver a Nacer*” (2006) refiere que se pueden distinguir cuatro clases de bardo. A continuación las explicaremos brevemente:

1. *El Bardo de la Vida*. Es el intervalo que se abre en el nacimiento y termina en la muerte. Período en el cual los seres disponen de la libertad y la capacidad para decidir mediante el cultivo del *dharma*, el tipo de experiencia que se tendrá en la experiencia de la muerte corporal. Dentro de este bardo se pueden incluir otros dos:

a) *Bardo del Sueño*. Es el estado intermedio entre la vigilia y el sueño profundo en el que la persona puede alcanzar niveles profundos de conciencia.

b) *Bardo de la Absorción Meditativa*. Dura el tiempo que la persona una persona logra entrar en meditación profunda.

2. *El Bardo del Momento de la Muerte*. Es el momento en que la conciencia se retira de los sentidos y se da la experiencia de la *Luz Clara de la Realidad*. Sí la persona la reconoce puede liberarse, sí no, la persona experimenta la *Luz Clara Secundaria*, que se da media hora después del cese de la respiración. Sí la persona tampoco logra liberarse, se dice que entra en un estado de inconsciencia que puede durar entre tres y cuatro días.

²⁹ VARELA, F. (1997). *Dormir, Soñar y Morir. Nuevas Conversaciones con el Dalai Lama*. Dolmen Ediciones.

³⁰ JINPA, G. (2006). *Morir y Volver a Nacer*. Ediciones i. Valencia.

3. *El Bardo de la Verdadera Naturaleza de la Realidad o Dharmata*. Se dice que es un periodo de 14 días en el que el difunto despierta a la conciencia en un cuerpo sutil. No sabe que ha muerto y experimenta visiones producto de sus contenidos mentales, que pueden ser benévolos u aterradores, identificadas como “deidades irascibles e iracundas”. Cada día va experimentando fenómenos distintos que corresponden a los sucesivos grados de realidad, de los cuáles se va apartando sí no es capaz de Iluminarse.

4. *El Bardo del Devenir*. Es el bardo del renacimiento, cuando la conciencia sutil del difunto no logra liberarse del *samsara* y nace de nuevo.

De este modo, la experiencia misma del morir implica un momento de gran importancia para todo practicante budista, ya que sí bien las condiciones de los posibles renacimientos están condicionados por la calidad del *karma* de la persona, se cree que sí en el momento de la muerte la persona reconoce la naturaleza ilusoria de la mente, durante la experiencia de la muerte puede alcanzar un estado mental virtuoso que le permita alcanzar la budeidad o la liberación del *samsara*.³¹

3.1 El Libro Tibetano de los Muertos

Diversos textos del budismo han descrito el proceso y la característica de la experiencia de las personas en el momento de morir. La obra más importante y difundida a lo largo del mundo gracias a las traducciones realizadas por estudiosos occidentales y con un notable interés en el campo de las neurociencias es la del *Bardo Thodol* o *liberación por audición durante el estado intermedio* que es, fundamentalmente, un manual de instrucciones escatológicas que se centra en la descripción de los fenómenos que se originan durante el proceso y el momento de morir. La recitación de la obra junto a la cabecera del lecho de la persona agonizante y ya muerta, tiene por objeto despertar en ella la conciencia dirigida hacia la liberación de su “yo” metafísico, y así liberarse de la rueda del *samsara*.

También conocido como *El Libro Tibetano de los Muertos*, forma parte de un grupo de textos especializados del budismo tántrico denominado “*La autoliberación por el entendimiento de la doctrina relativa a las deidades irascibles e iracundas*”, las

³¹ SOGYAL, R. (2006). *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*. Ediciones Urano. Barcelona.

cuales se centran en el estudio de la muerte, el renacimiento y el *bardo*. Los textos tántricos³² no derivan de obras previas del budismo indio, sino que pertenecen a una tradición propia tibetana que integran creencias anteriores al budismo, principalmente la antigua tradición chamánica y animista Bon³³.

La tradición tibetana atribuye su autoría a un personaje legendario considerado fundador del lamaísmo llamado Padmasambhava en el siglo VIII d.C, quien se dice escondió los textos sagrados en una gruta para beneficiar a futuras generaciones, lo cual ocurrió en el siglo XIV d.C por el maestro Karma Lingpa. La primera traducción en inglés fue realizada en 1927 por el antropólogo norteamericano Arthur Evans-Wentz.

Dado que las enseñanzas contenidas en los textos pueden ayudar tanto a la persona en el proceso y momento de morir como a sus deudos, funciona como una guía de acompañamiento de la que cualquier persona, creyente o no, se puede servir. Por tal motivo, la versión publicada por Sogyal Rinpoche titulada *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte* (1993), así como las de otros maestros budistas importantes, lo han convertido en un referente actual de apoyo para la atención tanatológica.

3.2 El Proceso Ritual de la Recitación

Para comprender mejor el tratamiento que se le da a este proceso dentro de la práctica del budismo tibetano tradicional, es oportuno retomar el concepto desarrollado por Arnold van Gennep en su libro *The Rites of Passage* (1960), quien denominó "ritos de paso" a las ceremonias que acompañaban los momentos clave o de cambio en la vida de los individuos, tal es el caso del práctica ritual que acompaña al difunto y que se describe en el *Bardo Thodol*.

En el documental "*El Libro Tibetano de los Muertos: una forma de vida*" (1994), que registra el complejo ritual de recitación realizado en el remoto reino de

³² El Tantra budista es una tradición esotérica puede encontrarse en el Tíbet y en las zonas de influencia tibetana. También se le conoce como la "vía rápida" o el "vehículo del resultado" en virtud de que se centra en enseñar a sus practicantes a conducir su cuerpo, palabra y mente en armonía para lograr la consecución de la budeidad. Es una corriente que en la actualidad cuenta con un creciente número de seguidores a lo largo del continente americano y de Europa gracias al activismo de su líder espiritual el XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso, Premio Nobel de la Paz en 1989.

³³ ELIADE, M. COULIANO. (2007). *Diccionario de las Religiones*. Paidós. Madrid.

Ladak, ubicado en las fronteras de Pakistán e India, se pueden distinguir tres fases importantes en los ritos de paso: la separación, la transición y la incorporación. Dentro de este esquema, los tres momentos constituyen lo que se puede entender como el umbral de un estado a otro, en la que la figura del *lama* ocupa un lugar fundamental, siendo quien tiene el “poder” (en tanto conocimiento) de guiar la conciencia del difunto en el más allá.

En un primer momento, se puede observar a un grupo de mujeres ofreciendo alimentos a la memoria del difunto, un anciano de nombre Paldem Sering. Esto corresponde a las indicaciones escritas en el *Bardo Thodol*, en la que se recomiendan realizar abundantes ofrendas a las llamadas Tres Joyas del Budismo: Buda Shakyamuni (Buda histórico), su doctrina (Dharma) y su comunidad (*Shanga*).

Sí la familia no contara con esa posibilidad, se dice que puede utilizar soportes visuales de los que pueda disponer para realizar dichas ofrendas con el pensamiento. Los soportes visuales pueden ser imágenes, sutras u objetos rituales con los que puedan imaginar dichas ofrendas de manera simbólica, los cuáles son abundantes durante el proceso ritual funerario del anciano.³⁴ (Figura 11)



11. En la presente imagen se puede apreciar la presencia del fuego como parte del rito de paso. Elementos como flores, imágenes, incienso u ofrendas de comida forman parte de la ofrenda al difunto en su camino al siguiente bardo.

Sus familiares esperan la llegada del *lama*, quien es el encargado de ejecutar los ritos funerarios, leer el texto y hacer los ofrecimientos apropiados para guiar al difunto cada día durante 49 días, periodo de tiempo se cree que la conciencia de la persona muerta tarda en pasar de un *bardo* a otro. Antes de comenzar la lectura, se ordena el

³⁴ PRATS, N. (2007). *El Libro de los Muertos Tibetano*. Editorial Siruela. Madrid.

cierre de puertas y ventanas para que la conciencia del difunto (que se puede caracterizar como un espíritu, fantasma o alma) no distraiga su proceso ni deambule en los lugares que solía visitar en vida. Cabe destacar que el lama va acompañado de su alumno, un niño de 12 años que lo asiste en todo momento y que ha sido instruido desde muy pequeño en los textos que describen los bardos. Sí la persona tiene contacto desde etapas tempranas con la realidad de la muerte, entonces se familiarizará tanto con sus consecuencias físicas, emocionales, tanto con sus implicaciones sociales y en este caso, rituales. (Figura 12)



12. El joven aprendiz de monje sostiene los textos funerarios camino a la casa del difunto.

El texto comienza instruyendo al *lama* para que verifique si la persona ha comenzado a presentar la sucesión de síntomas de muerte, las deberá analizar siguiendo el texto llamado “*la autoliberación por las señales*”. Este texto enumera señales externas, internas y “secretas” que el indican la proximidad de la muerte. La complejidad de signos que anteceden a la muerte desde el punto de vista tibetano hacen necesaria la presencia de una persona lo suficientemente instruida para reconocerlas adecuadamente, tal es el caso del *lama* que se encargará de realizar todo el proceso funerario.³⁵

Algunas señales son: las uñas pierden todo brillo, los ojos se enturbian y el iris se apaga, el pelo sobre la nuca se pone de punta, desaparece el zumbido que se aprecia al taparse los oídos, los músculos faciales se desencajan, el cuerpo emite un olor desagradable, la respiración se entrecorta, al estornudar se expelen heces y orina involuntariamente, entre otros.

³⁵ ídem.

Sí la persona próxima a morir es un practicante de meditación avanzada, se indica que puede aplicar la “*técnica de autoliberación consciente de la transferencia*”. A través de visualizaciones, esta técnica meditativa permitiría al moribundo evitar pasar por las fases sucesivas del bardo a través de la “transferencia” voluntaria del principio causal de consciencia (lo que transmigra) de la persona que está en el proceso de morir a otro plano que él elija, principalmente a los planos de beatitud espiritual, es decir, el ideal de *bodhisattva*.³⁶

Existe otro tipo de transferencia correspondiente a la antigua tradición chamánica tibetana, la cual consiste en pasar el principio causal de consciencia (la energía que genera karma y por lo tanto, vida y muerte) a un cuerpo difunto o inclusive a la de un ser vivo. Este ritual es conocido como *powha* y es descrito ampliamente en un relato legendario del siglo XI sobre los poderes de lama Marpa, quien indica a su hijo moribundo que mediante la meditación transfiera su mente a la de una paloma muerta, la cual después de la realización de ciertos rituales, es llevada al funeral de un joven que termina por volver a la vida.

Se cree que el moribundo entra en la primera fase del *bardo de la muerte* conocido como “*estado intermedio que antecede a la muerte*” cuando dichas señales se han completado y termina con el cese de la respiración, momento en el que experimenta por primera vez la *Luz Clara de la Realidad* o del *Absoluto*³⁷. Se indica que el texto debe comenzar a leerse en los momentos previos a que esto suceda, describiendo con suavidad las características de la experiencia por la que está pasando el moribundo para ayudarlo a pasar ese trance de manera favorable. (Figura 13)

³⁶ Lama Jinoa Gyatso en su libro *Morir y Volver a Nacer* afirma que cuando este tipo de personas muere aparecen señales que indican si han llegado a la Iluminación, tales como la aparición de arcoíris o la presencia de olores agradables que se desprenden del cuerpo del fallecido.

³⁷ Ramon N. Prats (2007) usa el término “*luz clara fundamental*” y la describe como la “*lucidez propia de la realidad absoluta que constituye la esencia de la consciencia primordial y trascendente de todo ser*” y que en ese momento se manifiesta ante el difunto de manera impoluta.



13. La presente imagen muestra la transición en el bardo de Lama Geshe Lhundup, acontecida el 5 de septiembre de 2014. Se pueden observar la presencia de mándalas que servirán para ayudarlo en el tránsito.

El texto es leído en voz alta en presencia del cuerpo y cercano al oído para animarlo y guiarlo. La lectura inicia con las siguientes palabras:

“Oh, hijo dilecto llamado --- ! Ha llegado para ti el momento de buscar la senda. En cuanto cese tu respiración aparecerá ante ti la denominada “luz clara fundamental” de la primera fase del estado intermedio, cuyo sentido te había indicado tu lama. Al cesar la respiración aflorará tu consciencia trascendente, impoluta y desadornada, esencia de lucidez y vacío, sin foco ni límites, y a través de ella se hará presente el Absoluto, vacío, desnudo como el espacio etéreo. Cuando llegue el momento, reconoce en tú mismo aquella luz clara y permanece en ese estado. Yo también te la indicaré para ayudarte en dicha ocasión”³⁸

Se describe como una experiencia de éxtasis que puede ser momentánea o puede durar hasta media hora, según la preparación en la meditación de la persona. El difunto puede sentirse aterrado la luminosidad indescriptible y la magnitud de la experiencia y no reconocer la naturaleza búdica que subyace en ella. Sí esto sucede, su conciencia de desvanecerá por un tiempo que puede durar hasta tres días y medio, tiempo en el que se da su separación del cadáver.

Del presente fragmento debemos aclarar que desde de la perspectiva tibetana, la muerte física sobreviene propiamente cuando se extinguen las energías que daban

³⁸ PRATS, N. (2007). *El Libro de los Muertos Tibetano*. Editorial Siruela. Madrid.

cohesión a la unidad psicofísica y “salen” del canal ventral por la coronilla, proceso que comienza cuando cesa la respiración. Lo único que permanece es la conciencia, la cual es transmitida por la *gota indestructible*.³⁹ Para verificarlo, el *lama* observa la coronilla del difunto a la altura de la sutura sagital para confirmar si la conciencia ha abandonado el cuerpo, lo cual indica que ha concluido la separación completa.

Siguiendo el ritual funerario observado en el documental, podemos ver como el *lama* cubre el rostro del difunto con una tela blanca sin tocar el cadáver para no interferir en el proceso del morir. Previo a ello, el cuerpo ha sido recostado sobre su lado derecho en la llamada “postura del león” que es la postura que la iconografía budista representa al Buda en el acto del tránsito. (Figura 14)



14. Monjes tibetanos recitando el texto funerario frente al cuerpo del difunto, cubierto con una tela blanca. Se puede observar el uso de instrumentos musicales tradicionales que ayudan a los participantes a generar un ambiente propicio para la práctica de la meditación.

Del mismo modo, se indica a los dolientes que eviten manifestaciones exageradas de dolor, ya que el difunto pudiera estar pasando por *el Bardo de la Verdadera Naturaleza de la Realidad o Dharmata*, etapa en la que se cree todavía se encuentra en el ámbito los vivos y no sabe que ha muerto. Se cree que la persona es

³⁹ Sogyal Rimpoché explica que esta *gota indestructible* transmite la energía vital que contiene la mente lúcida, es la que permite la manifestación sutil del complejo mente-cuerpo (unidad psicofísica), conectando todo cuando existe. Se cree que a partir de la concepción, el desarrollo del feto y a lo largo de la vida, dicha gota se encuentra dividida en dos partes: la esencia de la madre (sabiduría), ubicada cuatro dedos debajo del ombligo, y la esencia del padre (compasión) que permanece en el área de la coronilla.

capaz de ver y escuchar a los vivos, pero no los vivos a él, por lo que las expresiones de dolor de los deudos pudieran generarle rabia o angustia.

De ahí que el texto se centre en tranquilizar al difunto, ayudándole y apaciguándolo para que este reconozca la realidad ilusoria de la experiencia y logre liberarse:

*¡Oh, hijo dilecto! Ha llegado para ti el momento de la denominada muerte. Estás pasando de este mundo al más allá: pero no eres el único, eso le ocurre a todos. Así pues, no sientas apego por esta vida ni te aferres a ella, porque, aunque lo intentes, no tienes poder para permanecer aquí. No lograrás tener que seguir emigrando por el samsara. ¡No cobres apego! ¡No te aferres a la vida! ¡Acuérdate de los tres Exelsos!*⁴⁰

Así, podemos decir que el “yo” de la persona no está muerto. De acuerdo a las explicaciones que da el XIV Dalai Lama el término *muerte* en el budismo debe de entenderse en oposición a la definición de la *vida*, la cual se define como la base de la conciencia. Apenas el cuerpo deja de sostener la conciencia, se produce la muerte en el ámbito de las *formas* pero permanece viva en el ámbito *sin forma*, en donde los seres sensibles aparecen en formas que no son familiares en el ámbito terrenal⁴¹.

Desde el punto de vista ritual, es importante enfatizar la importancia que tiene el poder de la palabra y la acción como factor que interviene directamente en el orden de las cosas, tanto de manera positiva como negativa, de manera que pueden desencadenar mágicamente los mecanismos invisibles que generan tal condición. Las recomendaciones dadas en el texto están encaminadas a que lo “dicho” y lo “hecho” permitan conectarse con la conciencia o el alma de la persona fallecida y que esta “haga” lo correcto para alcanzar su propia liberación.

Hay otra figura relevante que participa del proceso ritual de asistencia al difunto y es la del lama astrólogo, quien se encarga de revisar el horóscopo del difunto a través de la fecha de su nacimiento y muerte, decidiendo en base a ello las condiciones en las que se llevará a cabo el funeral, como lo es el día propicio para realizar la cremación del cadáver y la clase de ritos que se realizarán. Dada la complejidad de la ceremonia y el

⁴⁰ PRATS, N. (2007). *El Libro de los Muertos Tibetano*. Editorial Siruela. Madrid.

⁴¹ Ídem.

coste económico que este implica, el difunto debe considerarse afortunado de poder tener una guía durante su proceso de transición, ya que no todos los miembros de la comunidad pueden hacerlo.

Una vez que se verifica que la conciencia de Paldem Sering ha abandonado el cuerpo, este es dispuesto en una postura embrional, simbolizando el nacimiento a una nueva forma de vida. Para poder hacerlo, el lama rompe la columna del cadáver y las articulaciones de las piernas y brazos para conseguir la postura deseada, se ata el cadáver con una cuerda y se cubre con una tela fina para llevarlo en procesión en una ceremonia llamada “entierro celestial” hasta el lugar en donde será abandonado para que sirva de comida a los animales carroñeros a manera de ofrenda. Previamente lo destaza un carnicero, por concretar un nombre en castellano a este oficio. No es un sepulturero pues no hay sepultura.

Consideramos importante destacar las características de la expresión emocional de los deudos del difunto, las cuales son de relativamente ecuanímes. Se puede observar a las mujeres de la familia llorando, pero sin expresiones exageradas ya que están conscientes de que la muerte física del ser amado representa también una oportunidad para alcanzar la Iluminación o la reencarnación en un ámbito beneficioso, el cual le ha sido facilitado gracias a la lectura del *Bardo Thodol*. (Figura 15)



15. Un practicante budista del Tíbet siendo cuestionado sobre la muerte.

Mientras se desarrollan los ritos y si la familia puede costearlo, otros lamas cantan día y noche para que el difunto alcance la Iluminación. A lo largo de las ceremonias que acompañan la lectura del Bardo Thodol a Paldem Sering, se puede observar la utilización de instrumentos musicales e incienso, incluso la presencia de animales en el lugar dispuesto para llevar a cabo la ceremonia, en este caso, una cabra.

Dicha atmósfera ritual favorece que los participantes, principalmente los monjes, entren en un trance meditativo profundo que se considera favorable para su buen tránsito. (Figura 16)



16. Monjes budistas tibetanos practicando la meditación profunda.

En ceremonias llevadas a cabo en regiones donde abundan los árboles (no es el caso en el Tibet) observamos que la disposición del cadáver en los rituales funerarios budistas corresponde a los del hinduismo, siendo la más frecuente la cremación. Se ofrecen al fuego sustancias que sustentan al cuerpo humano, como lo son los granos, el aceite y el azúcar. (Figura 17)



17. Pira funerario budista previo al momento de iniciar la cremación.

También se acostumbra el enterramiento o el abandono del cadáver al aire libre, el cual es devorado por las aves carroñeras. Para facilitar su labor, el oficiante del ritual corta la carne del fallecido y la esparce por el campo hasta que queden solo los huesos, los cuales se recogen, se trituran y se revuelven con harina para que sean devorados en

su totalidad. Este ritual funerario es conocido como “muerte en el cielo o en las nubes” pues se cree los buitres representan a los *daikinis* que conducirán al difunto a continuar el ciclo de renacimientos. (Figura 18)



18. Los buitres acechando un cadáver previamente destazado.

Desde la perspectiva occidental podría resultar repulsivo, ofensivo para la memoria del difunto, pero desde la perspectiva budista, el cuerpo separado de la conciencia ya no tiene mayor utilidad, sí no es en beneficio de otros seres sensibles. Podemos ver cómo las ceremonias rituales se centran más en disponer los aspectos inmateriales, en estado caso la mente del difunto, que en la preservación de su cuerpo, que pasa a último plano.

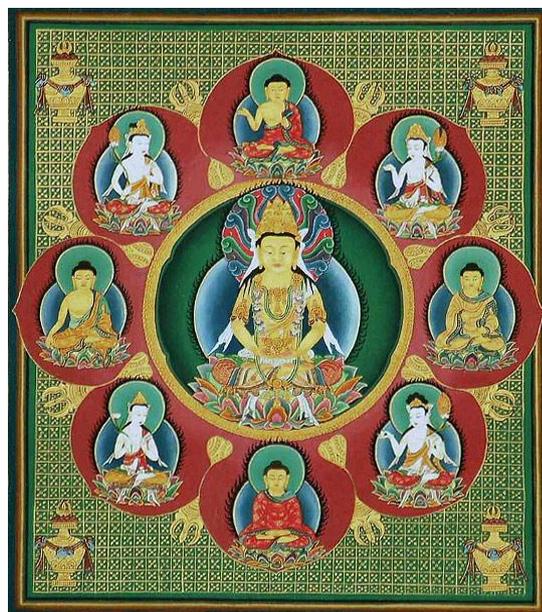
Es por ello que un día después de su incineración, las pertenencias del difunto son donadas a los monjes, quienes las subastan entre la gente de la aldea. Este acto corresponde a las enseñanzas budistas del no apego y de la futilidad de la existencia material, sin embargo, desde un punto de vista de la estructura social, podemos ver cómo tanto los monjes como quienes adquieren sus pertenencias a bajo costo se ven beneficiados con la realización de los rituales funerarios.

Las cenizas de Paldem Sering son arrojadas en lo alto de una montaña para que vuelvan a unirse con los elementos, con lo cual se simboliza el fin del camino del cuerpo, pero no el de la conciencia, por lo que la lectura del texto continúa, así como los cantos y ofrendas realizados por los monjes y los deudos.

Como hemos señalado, sí el difunto logra Iluminarse en la primera fase, no es necesaria seguir con la lectura del texto. De suceder lo contrario, se cree que la conciencia pasa a la fase del “*bardo de la Verdadera Naturaleza de la Realidad o Dharmata*” o “*estado intermedio de lo Absoluto*”⁴² término extraído de la traducción del texto por Ramón N. Prats, que adviene en cuanto se produce la muerte física, fluyendo hasta alcanzar la siguiente y última fase.

A lo largo de esta etapa, el difunto se enfrenta a imágenes tanto pacíficas como aterradoras que se consideran ilusiones espectrales producto de su propia mente, es decir, ilusiones kármicas proyectadas de manera simbólica desde área del plexo solar (lugar en donde reside la mente). Estas imágenes se conocen como “*mandalas de las deidades pacíficas e iracundas*”.

Las características atribuidas a estas deidades (formas, colores, sonidos, etc) son representaciones visuales con las que el practicante medita a lo largo de su vida a modo de preparación al proceso de morir, con el objeto de incorporar la sabiduría o compasión asociada a ellas y reconozca su naturaleza ilusoria. Estas representaciones visuales son conocidas como *mandalas*. (Figura 19)



19. *Mandala* que representa al Buda Vairochana rodeado de ocho Adibudas y Bodhisattvas. Vairochama representa el concepto budista de la vacuidad o Buda Primordial, del cual surgen todas sus

⁴² La palabra “Absoluto” es utilizada para referirse a lo no condicionado, es decir, lo que no cambia. El Vacío.

emanaciones. Haciendo una alusión a la flor de loto abierta con ocho pétalos, la imagen remite a la Óctuple Senda y en conjunto simboliza la pureza de la enseñanza de Buda.

Es importante destacar la importancia que la meditación tiene a lo largo del proceso, ya que el difunto deberá mantenerse centrado en todo momento para permanecer en la senda correcta y no distraerse. Se hace hincapié repetidamente en la importancia de haber practicado en vida, pues quienes hayan alcanzado un grado de concentración profunda les será más fácil reconocer la realidad. A lo largo del texto se ofrecen recitaciones con los cuales pueden ayudarse:

*“Ahora que el estado Absoluto emerge en mí,
descartaré toda visión de pánico, terror y miedo;
mi conciencia trascendente reconocerá como proyecciones mías propias
todas las visiones que yo pueda tener
y así sabré que se tratan de manifestaciones típicas del estado intermedio.
Ahora que he llegado a este trance crucial, no temeré a las cortes de deidades
apacibles e iracundas, que son mis proyecciones visionarias”⁴³*

El texto no se refiere a la existencia de dioses concretos. Las deidades personificadas en los *mandalas* son representaciones arquetípicas de los diferentes aspectos de la Budeidad, que se van presentando al difunto en grados descendentes en su experiencia de la realidad. Las cinco primeras son representaciones celestiales y las cinco últimas terroríficas, simbolizando la separación de la conciencia de realidad última y la incorporación gradual a un nuevo renacimiento.

Sin embargo, la conciencia del difunto no debe dejarse conquistar por los placeres sensibles que le presentan las deidades apacibles (por ejemplo, unión sexual) y de las cuales podría apegarse, represando un obstáculo para la liberación. Ya en el bardo de las deidades iracundas solo el canto de los monjes podrá guiarlo, pues la persona se enfrenta con imágenes terroríficas en forma de animales, seres “bebedores de sangre a las que envuelve el fuego” que infringen terribles tormentos. La persona instruida previamente por su guía espiritual y prácticamente asiduo, no caerá presa del pánico pues comprenderá que no son reales.

⁴³ PRATS, N. (2007). *El Libro de los Muertos Tibetano*. Editorial Siruela. Madrid.

Ambos grupos son considerados proyecciones reflexivas de la propia naturaleza búdica. Por decirlo de algún modo, representan las dos caras de una misma moneda.

En este último momento del *bardo* el difunto se encuentra a Yama, la deidad que representa a la muerte. Analizará las buenas acciones en forma de guijarros blancos y las malas en forma de guijarros negros, fruto del karma acumulado a lo largo de la vida y que determinará las condiciones de la próxima existencia, la cual podría ser *fasta* o *nefasta*. Aún en este momento, la persona podría ser capaz de liberarse, pero si no lo logra, pasa a la última etapa: el *bardo del devenir*.

En este último *bardo*, la persona elegirá a quienes serán sus progenitores en la próxima vida, observándolos en el momento de la concepción, es decir, durante el coito.

“¡Oh, hijo dilecto! Sí, a pesar de todo, el poder de tu karma te obliga a entrar en una matriz, he aquí las enseñanzas esotéricas para escoger el ingreso a una matriz adecuada. ¡Escucha! ¡No te dirijas a cualquier matriz que te tercie!... Puesto que actualmente posees una forma, aunque menor, de clarividencia, ahora estás en condiciones de conocer, uno tras otros, todos los dominios donde puedes nacer.

¡Escoge, pues, con discernimiento, a donde ir!”⁴⁴

En el momento de nacer, la conciencia asume una nueva forma de vida en el ciclo de existencias, que son del dominio del dolor en todas sus formas pero que traen consigo una oportunidad nueva de cultivar la sabiduría y alcanzar la liberación. El proceso de morir termina tal y como había comenzado, con un descenso en un túnel oscuro en el que la conciencia se ve atraída por una luz y comienza el siguiente *bardo*: *el bardo de la vida*.

En el día número 49, la familia completa se reúne con los lamas para leer la última parte del Bardo Thodol, despedirse del difunto y desearle un feliz renacimiento. Para simbolizar este momento, el lama apaga la llama de un fuego que ha sido encendido a manera de ofrenda para el difunto al inicio de la ceremonia.

4. Practicar el Morir

⁴⁴ PRATS, N. (2007). *El Libro de los Muertos Tibetano*. Editorial Siruela. Madrid.

Como hemos visto hasta ahora, las enseñanzas budistas otorgan a la experiencia meditativa un lugar primordial. Su práctica permite el desarrollo del *prajna* o *sabiduría/compresión intuitiva*, poniendo énfasis en la capacidad de “ver” en el interior de la verdad fundamental de la existencia que se encuentra contenida en las Cuatro Nobles Verdades.

Centrándonos en el tratamiento del dolor frente a una pérdida, la observación de cada una de las características de la existencia (sufrimiento, no permanencia y *sin sí mismo*) desde el punto de vista del *prajna* ayudaría a la persona a ver la realidad y no caer en sentimientos negativos como la culpa, la codicia, el deseo o la cólera, sea cual sea la situación en la que se encuentre. Por el contrario, reconocer la universalidad de las características de la existencia genera un sentimiento de compasión, tanto consigo mismo como para con otros seres sufrientes. Intentaremos explicarlo a largo del presente capítulo utilizando un lenguaje más experiencial que teórico.

4.1 Meditación: Desarrollar conscientemente la serenidad o la visión profunda.

Las diferentes modalidades de meditación que existen en la tradición budista reflejan la diversidad de escuelas de las cuales surge y las características de los practicantes a los que se enseña. Por tal motivo solo nos detendremos en describirlas brevemente, enfatizando que el objetivo en todas ellas es el mismo: generar la pureza y claridad de mental para que surja la sabiduría intuitiva liberadora del sufrimiento, que no es más que la conciencia primordial “*sencillamente inmaculada del instante presente, cognoscitiva y vacía, desnuda y despierta*”⁴⁵

Los diferentes objetivos y métodos de los que hablan las escrituras Pali se hayan articulados en sistemas interrelacionados⁴⁶:

1. Desarrollo de la serenidad (*samatha*). Persigue el desarrollo de un estado de conciencia tranquilo y unificado para generar paz interior y generar sabiduría.

⁴⁵ SOGYAL, R. (2006). *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*. Ediciones Urano. Barcelona.

⁴⁶ GURATANA, H. (2013) *La Meditación Budista: El Camino de la Serenidad y la Visión Profunda*. Editorial Kairós. Barcelona.

2. Desarrollo de la visión profunda (*vipassana*). Apunta al logro de la comprensión directa de la naturaleza de los fenómenos. Constituye el “antídoto” directo para liberarse de la ignorancia y alcanzar la Iluminación.

La práctica de la meditación nos otorga los medios para la consecución del *nirvana*, ya que permite el desarrollo de la comprensión y pensamiento correcto de la realidad. La comprensión correcta implica un entendimiento completo de las Cuatro Nobles Verdades y el pensamiento correcto nos lleva al desapego del odio y la crueldad. Ver el mundo con claridad significa no negar la propia mortalidad ni el sufrimiento de todos los seres en el *samsara*.

Existen cinco “obstáculos mentales” que el meditador debe erradicar para poder lograrlo:

1. El deseo sensual.
2. La ira.
3. La indolencia.
4. La ansiedad.
5. La duda.

4.2. Meditación: Prepararse para el éxtasis final, morir.

Cara a la preparación sobre la muerte, se pueden identificar dos elementos que son fundamentales en la meditación budista y que pueden ayudar a la persona a familiarizarse con su circunstancia:

1. La meditación sobre la muerte, entendida como el corte de la facultad vital correspondiente a una existencia.
2. La meditación sobre los elementos constituyentes del cuerpo humano y su naturaleza transitoria.

Una de las obras de la literatura budista que mejor lo sintetizan es el *Vissudhimagā* o *Sendero de la Purificación*, que ofrece una guía para que el practicante aprenda a centrar su atención en la muerte, comenzando simplemente con la afirmación

de que la muerte ocurrirá. En el apartado dedicado a la instrucción sobre la “*Exposición de la Atención hacia la Muerte*” se enumeran ocho métodos para recordarla:⁴⁷

1. Como sí la muerte se presentase como un asesino al que se mira de frente. No se entiende como un hecho reprobable, sino como algo cercano que viene junto con el nacimiento y nos acompaña toda la vida.

2. Como ruina del éxito.

3. Por comparación a aquellos que fueron virtuosos en el mundo, pero que también murieron.

4. Mediante la reflexión de los parásitos internos que mueren dentro del cuerpo humano. Se recuerda como el cuerpo que se comparte con muchos.

5. Como algo siempre próximo. Alude a la fragilidad de la vida.

6. Como algo que no avisa y que puede suceder en cualquier momento. Algo imprevisible.

7. Como lo que pone límite a las vidas más largas. Alude a la limitación del tiempo.

8. Como algo relacionado con el hecho de que cada instante de la apariencia humana es todo cuanto existe. Alude a la brevedad del momento presente.

La segunda meditación propuesta para la atención hacia la muerte sirve para recordar lo repulsivo que es el cuerpo humano, revisándolo desde la punta de los pies hasta las puntas del cabello. La intención de esta meditación es evitar aferrarse a la realidad corpórea o a su apariencia, reflexionando sobre algunas de sus impurezas, como los intestinos, la flema, la sangre, la pus, el excremento, la bilis, entre otros.

Al meditador se le enseña a revisar la presencia de cada uno de estos constituyentes del cuerpo humano como parte del *sí mismo* (que en realidad es ilusorio), no con la intención de centrarse en las partes desagradables de un ser vivo, sino con la

⁴⁷ LEÓN AZCÁRATE, L. (2007). *La Muerte y su Imaginario en la Historia de las Religiones*. Universidad de Deusto. Bilbao.

intención de que al visualizarlos el practicante pueda desapegarse. Al visualizar las partes que la componen, la persona puede comprender la naturaleza interdependiente que subyace en él. Trataremos de explicarlo.

Desde el punto de vista budista, los seres humanos están condicionados para percibir el mundo en un marco ilusorio. Desde la infancia nos enseñan a separar el *sí mismo* del mundo (que un bebe percibe como un todo, una extensión de él) y a distinguir la infinidad de objetos que componen la existencia como entidades separadas de ellos mismos. Al categorizar la naturaleza de la existencia (buena, mala, neutra) los seres humanos se centran en la gratificación *del sí mismo* a través de los sentidos.

Mediante la meditación podemos observar que lo que parece ser una entidad perdurable, no hace más que cambiar. La realidad no es una, porque dentro de cada organismo existen otras realidades, otros procesos que la constituyen. Tampoco es una “cosa” que se pueda conceptualizar ni delimitar porque es un proceso y como tal, está siempre fluyendo. Las “cosas” se manifiestan y desaparecen como materia y energía en un inacabable intercambio e interdependencia. Nuestra existencia es pues, una de las muchas otras que devinieron antes, que han sido, son y serán. Bajo esta lógica, podemos darnos cuenta que nada permanece, todo cambia

Muchas personas asumen el proceso de morir con profundo pesar, miedo o enojo, tanto para ellos mismos como para otros. Cualquier proceso de cambio puede producir miedo, miedo a no saber lo que vendrá, a no tener el control de los que nos pasa, al no tener el control de los sentimientos y emociones que se producen como consecuencia de la “ignorancia” de saber en dónde estamos parados. Es ahí en donde surge el “ego”.

En un lenguaje psicológico diríamos que el “ego” se construye mediante la proyección de patrones externos al sujeto con los cuales se identifica, a los cuales incorpora e internaliza en su estructura mental como mecanismos de defensa, es decir, estrategias psicológicas inconscientes que se construyen para hacer frente a la realidad y mantener la autoimagen. Lo que yo “creo que soy” y lo que yo “deseo ser” frente a lo que realmente “soy”.

Esos mecanismos de defensa surgen para proteger la mente o el *sí mismo* de la ansiedad, es decir, la aflicción que produce no poder hacer frente a los aspectos subjetivos o cognitivos que causan dolor. Se necesita valor para mirar con compasión y sutileza las causas de nuestro dolor para de algún modo “dar la mano” a nuestras heridas, reconocerlas y soltarlas. El objetivo de la meditación sería precisamente el “identificar para desidentificarse” de toda formación mental que nos predisponga al sufrimiento.

En la primera meditación podemos ver como el budismo insiste en el hecho de ver la muerte como un hecho inevitable. Se enseña a meditar sobre la muerte como preparación de la propia vida, entendiendo que a partir del momento del nacimiento, la vida se dirige hacia la desintegración de los agregados asociados que conforman el cuerpo físico y no se detiene nunca. La vida, entendida como una sucesión de momentos, fluye y se desvanece con cada instante.

4.3. Meditación: Poemas de despedida, sintonizar con la naturaleza.

La conciencia de la transitoriedad de la existencia es un tema frecuente dentro de las enseñanzas budistas. En la literatura japonesa los *ji sei noku* son poemas de despedida legados por monjes budistas zen a sus seguidores. Se redactaban meses o días antes de morir. Dos son las modalidades *haiku* (17 sílabas) o *waka* (31)⁴⁸. Se expresan mediante el uso de metáforas que comparan la vida humana con elementos de la naturaleza, como el cambio de las estaciones, una flor que se marchita apenas abierta, una nube que transita, un sueño, una ilusión que se desvanece. El poeta Gozan (1789) lo describe de la siguiente manera:

*“La nieve que ayer caía
como pétalos de cerezo*

⁴⁸ La palabra *haiku* es un tipo de poesía japonesa de raigambre zen frecuentemente con el formato 5/7/5. Su poética se basa en la contemplación de cuanto nos rodea. El formato de los *waka* es 5/7/4/7/7.

es agua de nuevo”⁴⁹

La antigua literatura japonesa compara el caer de las flores con el caer de la nieve y comparten el significado metafórico que en el idioma japonés se conoce como *mudyoo*, la impermanencia o transitoriedad de la existencia humana y de todas las cosas, ya que la flor del cerezo florece sólo por una semana y la nieve se derrite después de tocar el suelo. De la poesía japonesa zen podemos aprender a apreciar el mundo a través de los cambios de la naturaleza. Podemos aprender a ver la vida como una flor que florece y se marchita para que otras florezcan en la siguiente primavera.

Sí bien la sutileza de la expresión poética de los *haiku* o de los *waka* guarda un componente un tanto melancólico a veces y un toque de ironía, me parece pertinente enfatizar que la conciencia de *mudyoo* implica una marcada mansedumbre frente a la fragilidad de todo ser viviente, que en la cultura japonesa se experimenta como una actitud fundamental para enfrentar los problemas de la vida y de la muerte.⁵⁰ De nada nos sirve aferrarnos a lo que no podemos cambiar.

Podemos centrarnos en contemplar la belleza de la naturaleza en cada cambio de estación con todo lo que ello nos brinda. Del mismo modo, podemos centrarnos en vivir plenamente en el aquí y en ahora cada etapa de nuestra vida desde la conciencia de que al hacerlo, estamos experimentando un momento que no volverá jamás. El tiempo no regresa, el pasado ya se fue. Todo lo que tenemos es el presente. Vivimos muriendo a cada instante.

Desde esa perspectiva, podemos apreciar que los *haiku waka* constituyen algo más que una expresión artística. Por un lado, reflejan una actitud serena frente a la muerte producto de una profunda experiencia meditativa. Por otro, desmenuzan un verdadero testamento espiritual que puede servir de inspiración para generaciones venideras y para proporcionar consuelo a los deudos.

En el mundo actual las personas se toman el tiempo de preparar un testamento jurídico que determine detalladamente el destino que tendrán sus bienes o cómo serán dispuestos sus restos una vez ocurrida la muerte. Sin embargo, nuestra propia existencia

⁴⁹ HOFFMANN, Y. (2002). *Poemas Japoneses a la Muerte*. DVD poesía. Barcelona.

⁵⁰ KATOO, S. (1986). *El Concepto de Muerte en Japón*. Colegio de México.

con cada uno de nuestros pensamientos y acciones, constituye en sí misma un legado para todos los seres. Teniendo en cuenta la doctrina de *anatman*, el cultivo de la sabiduría que conduce a la mente a soltar el *sí mismo* nos lleva por consecuencia a reconocernos como un reflejo de todo cuanto existe a nuestro alrededor, sin límites.

El budismo nos enseña que no existimos “dentro” de ninguna entidad permanente. La individualidad de la existencia es una ilusión. Sí tenemos esto en cuenta podremos valorar la importancia de la autoestima (en tanto respeto, compasión y aceptación de uno mismo) en la consecución de cada uno de nuestros actos. Nadie pueda dar lo que tiene. Nadie puede cosechar lo que no ha cultivado.

Como hemos visto antes, los últimos pensamientos de la persona próxima a la muerte son de suma importancia para determinar el *karma*. Sí lo vemos desde una perspectiva más orientada a la atención al morir, podemos reconocer la importancia que esto tiene para una buena muerte, para una muerte en paz.

Aún en esos momentos, podemos compartir con otros la experiencia de vivir a través de la experiencia de morir. Para comprenderlo, tomaremos como ejemplo el poema de adios redactado por Goshi (1775), muerto a los 66 años:

*“Doy gracias
por la vida; me giro e inclino
hacia el oeste”.*⁵¹

Yoel Hoffman, especialista en budismo y autor de libro *“Poemas Japoneses a la Muerte”* (2002), explica que *“para agradecerles a los vivos los favores recibidos en vida, el poeta se vuelve hacia el este antes de encaminarse hacia el oeste, en dirección al paraíso”*.

La imagen que transmite este verso es profundamente compasiva. No sabemos cómo fue la vida de este hombre, él no se ocupa de decirlo. Ya no es importante. En esos últimos momentos, su mente está inspirada en reconocer las bondades que ha recibido de otros a manera de despedida para después seguir su camino.

⁵¹ HOFFMANN, Y. (2002). *Poemas Japoneses a la Muerte*. DVD poesía. Barcelona. En los monasterios el Oeste es la zona en que se sientan quienes guían espiritualmente a los monjes en formación. Al inclinarse rinde homenaje a sus maestros.

Imaginando una breve inclinación típica de la cultura japonesa, podemos decir que al reconocer la benevolencia que otros mostraron con él, está reconociendo la naturaleza benévola que reside en sí mismo. Con ese pensamiento, se despide de la vida. Agradece la oportunidad invaluable de haber experimentado existencia humana capaz de cultivar el sendero espiritual que lo llevara a la Iluminación.

Goshi dejó un legado literario plasmado en un verso que ha trascendido a su tiempo y a su espacio geográfico. Más allá de eso, su gesto de despedida nos dice mucho sobre la verdadera naturaleza del ser humano, que no es otra cosa que un ser social, sensible y participe de la vida en la vida de las personas que lo rodean, con las que forma vínculos y por la cuáles se motiva a salir delante de la mejor manera aún en el momento del tránsito. La vida no se detiene y lo más natural es desprenderse como quien continúa un viaje.

4.4 Meditación Zen: Ayudar a bien morir en un entorno amable.

Así, podemos ver cómo las relaciones humanas generan una serie de emociones que dan sentido a la propia existencia, que nos hacen conscientes de nuestra fragilidad pero también de nuestra grandeza de espíritu, de nuestra capacidad innata de observar y generar belleza bajo cualquier circunstancia.

Muchas personas mueren guardando sentimientos de culpa u odio hacia otras personas, generando un desprendimiento amargo tanto para la persona en el momento de morir como para sus deudos. En este viaje, es necesario “*vaciar las maletas*” de toda ignorancia y cultivar una mente bondadosa que nos permita transitar por la vida con entera libertad interior y en un estado activo y dinámico de intensa atención en el que la consciencia se encuentre despierta en las cosas cotidianas para no cargar con lo que no nos sirve.

Se necesita mucha valentía para acompañar a una persona en el trance del morir. El dolor es una parte inevitable del ser humano, de hecho, desde un punto de vista psicológico, el dolor nos hace conscientes de nuestra propia vida y es necesario para lograr la madurez. Toda experiencia dolorosa puede hacernos más receptivos y empáticos con otros seres. Reconocer nuestro propio sufrimiento genera el deseo profundo de ayudar a los seres que sufren.

El proceso de despedida no es solamente para el moribundo, sino también para sus deudos. La meditación nos ayuda a experimentar este proceso con todo lo que ello implica, sin miedo y con la conciencia de que suceda lo que suceda, podremos gestionarlo desde la compasión y el amor que surge de una mente serena de quien ha comprendido que la verdadera causa de todo sufrimiento es el apego.

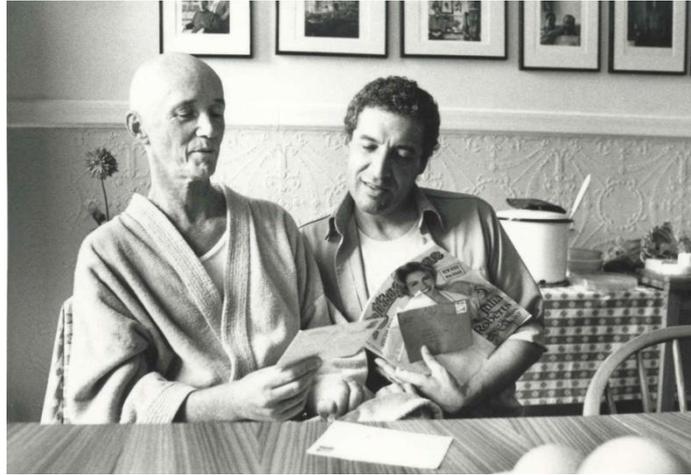
El maestro Sogyal Rimpoché (2006) hace hincapié en el derecho que todos los seres tienen de morir con los mejores cuidados, no solamente físicos, sino emocionales y espirituales. La espiritualidad es un aspecto de suma importancia para la vida del ser humano, tanto desde una perspectiva personal como social, ya que influye en que percibe el mundo y se desenvuelve en él. Por lo tanto, más allá de los cuidados paliativos que generalmente se ofrecen en instituciones destinadas a ello, la ayuda espiritual al moribundo deben formar parte del cuidado integral que toda persona merece para pasar ese tránsito de la manera más apacible y digna.

Desde la perspectiva budista, la manera en que morimos define en gran medida la calidad del renacimiento siguiente y por lo tanto, ayudar al moribundo a pasar ese tránsito se considera un acto profundamente compasivo y beneficioso para su ayudar al propio *karma*. La compasión no es sólo una sensación de lástima o interés por la persona que sufre, ni es solo un afecto, ni solo el reconocimiento de las personas o su dolor; ante todo es *“la determinación sostenida y práctica de hacer todo lo que sea posible y necesario para contribuir a aliviar su sufrimiento”*.⁵²

Ver el mundo con claridad significa reconocer la propia mortalidad y el sufrimiento de todos los seres en el *samsara* y como consecuencia, la persona que reconoce este hecho existencial desarrolla la cualidad de la compasión.

Un ejemplo de ello nos lo da la obra del monje y luego sacerdote budista Zen Issan Dorsey (1933-1990): llevó una vida llena de excesos y adicciones en la que había vivido como drag queen y en la que terminó por contagiarse de SIDA. En el momento más difícil de su vida, decidió abrir un centro de meditación zen en Hartford Street, y lo convirtió en un centro de acogida en la comunidad gay de San Francisco, California. (Figura 20)

⁵² SOGYAL, R. (2006). *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*. Ediciones Urano. Barcelona.



20. Issan Dorsey observa una postal acompañado de un visitante.

Tras veinte años como practicante llegó a convertirse en Abad principal del centro y logró fundar el Hospicio Maitri para enfermos de SIDA en etapa terminal, el primer centro en su tipo en Estados Unidos. Su obra es producto de un arduo trabajo personal que lo llevó a generar un genuino deseo de ayudar a otros a alcanzar la liberación espiritual que él mismo experimentó mediante su propio ejemplo de vida y muerte.

4.5. Meditación y Tanatología

Independiente a las complejas manifestaciones culturales de la tradición budista, las enseñanzas del *Bardo Thodol* nos ofrecen una serie de conocimientos meditativos sobre los procesos mentales antes, durante y después de la muerte física de gran valor para la atención tanatológica que son constantemente utilizados por especialistas de todo el mundo. Por lo tanto, consideramos pertinente valorar los aportes científicos que la rama de la neurociencia en relación a cómo la religión y la espiritualidad influyen en la biología del cerebro y en consecuencia, a la psicología humana.

La ciencia nos dice que la práctica de la meditación ofrece a las personas la posibilidad de generar en sí mismos la capacidad de reducir el stress y los niveles de dolor físico gracias a la reducción de los niveles de cortisol, es decir, la hormona del stress asociada a los trastornos de ansiedad y la depresión. Favorece la producción de neurotransmisores como serotonina y GABA, estabilizadores del estado de ánimo asociados a la sensación de bienestar y por lo tanto, contribuye al mejoramiento de los

procesos cognitivos como la atención, el razonamiento, la memoria y la autorregulación emocional⁵³.

De esta manera, la meditación no solamente es una práctica estática encaminada exclusivamente a alcanzar un estado de consciencia elevado, también permite integrar nuestro cuerpo y mente de manera consciente, incrementar nuestra capacidad de atención y generar en nosotros mismos los antídotos físicos, cognitivos y emocionales para vivir en plenitud, con cada uno de nuestros sentidos.

El profesor José María Prieto, utiliza una frase que lo explica muy bien: “*Oler con la nariz, ver con los ojos y gustar con la lengua*”⁵⁴, es decir, experimentar con total lucidez nuestra existencia presente, sin permitir que las asociaciones mentales y emocionales diarias distorsionen la naturaleza de nuestra experiencia.

La meditación nos ayuda a flexibilizar nuestra mente, nos ayuda a tener “*espíritu de bambú*”. Esta metáfora expresa que la verdadera fuerza no está en la rigidez, sino en saber adaptarse a las circunstancias, en doblarse con el viento, es decir, esperar pacientemente a que pasen las adversidades, no ir contra de ellas, adaptarse a las circunstancias y levantarse de nuevo. Fluir.

Como hemos visto, en el budismo pasado, presente y futuro son categorías mentales, ya que lo único que realmente existe es el presente. Lo que nos queda no es la VIDA entendida como un concepto que se pueda delimitar o medir; lo que nos queda es VIVIR, sin agregados, ni conceptos predeterminados que distorsionen la experiencia en sí. Vivir con la conciencia de que estamos *muriendo* a cada instante en el que fluye nuestra existencia; Morir *viviendo* con total lucidez.

CONCLUSIONES

La conciencia de la muerte tiene un papel central como parte de la experiencia del sufrimiento experimentado por Buda Shakyammuni. La enfermedad, la vejez, la muerte y son consecuencia natural del ciclo de la existencia y por lo tanto son

⁵³ Austin J.H. (1997) Zen and the Brain: toward an understanding of meditation and consciousness. Boston, MIT.

⁵⁴ Frase extraída de los apuntes personales de la asignatura “Meditación, Psicología y Espiritualidad” impartida dentro del programa del Máster en Ciencias de la Religión de Universidad Complutense de Madrid en el año 2014.

inevitables. No existe un rechazo como tal a la muerte sino a su consecuencia existencial, que es el sufrimiento.

La existencia como seres humanos se considera un acontecimiento excepcional consecuencia de un largo proceso de cambio producto del *karma*. La muerte física marca una transición, un *bardo* que no es sino el inicio de un nuevo renacimiento a otro *bardo*. El proceso de la muerte empieza a partir del nacimiento, sin embargo, la existencia individual es ilusoria producto de la ignorancia, lo único real es el vacío. No existe una entidad personal que sobreviva al cadáver, pues se cree que todos los elementos de la existencia están sometidos a la caducidad y a la disgregación de sus componentes.

La transición de la muerte implica la posibilidad de liberación del ciclo del *samsara* si la persona ha logrado llegar a la Iluminación. De igual manera que el Buda pudo despertar de la ignorancia y “ver” la realidad esencial de las cosas, los practicantes del Dharma pueden lograr la Iluminación y ser ellos mismos Budas. Tal concepción se puede apreciar en las representaciones del Buda en el momento de su muerte o *Paranirvana*, cómodamente recostado y con una expresión apacible, serena y hasta sonriente.

La Iluminación o *Nirvana* es la meta máxima de todo budista y llegar a ella es responsabilidad personal. Es un estado de total claridad mental que puede ser alcanzado en vida y que tiene como consecuencia la liberación del sufrimiento y la eliminación del ciclo del *samsara*. En la muerte, el Iluminado logra el Nirvana Completo y los componentes que sostienen a la conciencia se disuelven en el vacío. Es un estado más allá de la muerte que se considera indescriptible.

La práctica de la meditación ocupa un papel central en las enseñanzas budistas, ya que por medio de ella el practicante será capaz de cultivar la sabiduría necesaria para liberarse de la ignorancia. En el momento de morir, la meditación ayuda a la persona a mantener un estado emocional y mental sereno que le ayudará a desapegarse de la vida terrenal de manera apacible.

El cuidado del cuerpo es importante en vida en tanto que es el portador de la conciencia o la mente; una vez acontecida la muerte física no tiene mayor importancia si

no es en beneficio de otros seres. Sin embargo, la importancia que se le da a la veneración de las reliquias corporales del Buda y otros maestros iluminados expresan una ambivalencia al respecto, producto de la gran diversidad ritual entre las escuelas del Budismo.

El sincretismo que el Budismo tiene con otros credos se puede ver reflejado en las creencias escatológicas de las diferentes escuelas, así como en las prácticas funerarias y en la expresión del duelo, productos del folklore de cada región en donde el Budismo se ha expandido. Así, se pueden apreciar creencias totalmente opuestas que van desde la negación de la existencia del *samsara*, tal es el caso del Budismo Zen, como a la creencia en destinos pavorosos y celestiales como el de la Tierra Pura.

El papel del recitador dentro de la ceremonia tradicional tibetana de la lectura del Bardo Thodol tiene las características propias de un chamán, ya que su función es establecer un contacto con el espíritu del difunto, que este le escuche y siga sus indicaciones para no desviarse del camino que lo llevará a la Iluminación o a un mejor renacimiento, en el que el difunto tiene la oportunidad de elegir a sus propios padres observándolos durante el momento del coito, un aspecto que permite comprender la naturaleza momentánea del bardo de la muerte. Desde esta perspectiva, ayudar a una persona a morir implicaría ayudarla a encontrar un buen vivir. Tan importante es ayudar a morir a una persona como ayudarla a vivir. Podemos decir que acompañar a un moribundo es un deber moral altamente valorado.

La conciencia de la transitoriedad de la vida es expresada a poéticamente en los poemas de tradición japonesa Zen conocidos como Haiku. Al ser redactados momentos antes de la muerte, constituyen un verdadero testamento emocional y espiritual que sirve como ritual de despedida, tanto como para la persona que muere como para sus deudos.

Con la investigación hemos llegado a la conclusión de que el marco religioso-cultural de referencia sí puede determinar la manera de entender y experimentar la muerte y el proceso de morir. Que las enseñanzas de la tradición budista, centradas más en la experiencia sensorial que en la especulación racional, pueden ser utilizadas al margen de las creencias religiosas o las manifestaciones culturales en las que se manifiesta.

Existen aspectos importantes en torno a la muerte que no hemos abordado en este trabajo, tal es el caso del suicidio, un acto que se llegó a dar entre los monjes Zen en Japón y que en la actualidad es ampliamente discutido por la diversidad de posturas y opiniones en torno a él. Dada la complejidad del tema, considero recomendable que se aborde de manera más profunda en futuras investigaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- ARNAU NAVARRO, J. (2007). *Antropología del Budismo*. Editorial Kairós. Madrid.
- AUSTIN, J.H. (1997). *Zen and Brain: Toward an understanding of meditation and Consciousness*. Boston, MIT.
- ELIADE, M. (1980). *La Prueba del Laberinto. Conversaciones con Claude-Henri Rocquet*, Madrid, Ediciones Cristiandad. Pp. 141.
- ELIADE, M. COULIANO. (2007). *Diccionario de las Religiones*. Paidós. Madrid.
- GOLEMAN, D. (2004) *Emociones Destructivas*. Ediciones B Argentina. Buenos Aires.
- DRAGONETTI, C; TOLA, F. (2006). *El Udana. La Palabra de Buda*. Editorial Trotta.
- DIEZ DE VELASCO. (2013). *El Budismo en España. Historia, Visibilización e Implantación*. Ediciones Akal. Madrid.
- GURATANA, H. (2013) *La Meditación Budista: El Camino de la Serenidad y la Visión Profunda*. Editorial Kairós. Barcelona.
- HOFFMANN, Y. (2002). *Poemas Japoneses a la Muerte*. DVD poesía. Barcelona.
- JINPA, G. (2006). *Morir y Volver a Nacer*. Ediciones i. Valencia.
- KATOO, S. *El Concepto de Muerte en Japón*. (1986). Colegio de México.
- LEÓN AZCÁRATE, L. (2007). *La Muerte y su Imaginario en la Historia de las Religiones*. Universidad de Deusto. Bilbao.
- LÓPEZ, D.S. (2001): *Buddhism: an Introduction and Guide*. Penguin. London.
- RODRÍGUEZ DE PEÑARANDA, M. (2012). *Budismo. Una Perspectiva Histórico-Filosófica*. Editorial Kairós. Barcelona.
- SOGYAL, R. (2006). *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*. Ediciones Urano. Barcelona.
- PHILIPPE, A. (2000). *Historia de la Muerte en Occidente*. Acantilado. Barcelona. Pp. 43.
- PRATS, N. (2007). *El Libro de los Muertos Tibetano*. Editorial Siruela. Madrid.
- THOMAS, L. (1991). *La Muerte. Una Lectura Cultural*. Barcelona. Paidós

- TRAINOR, K. (2006). *Budismo*. Editorial Blume. Barcelona.
- VARELA, F. (1997). *Dormir, Soñar y Morir. Nuevas Conversaciones con el Dalai Lama*. Dolmen Ediciones.
- VAN GENNEP, A. (1960). *The Rites of Passage*. London: Routledge and Kegan Paul Ltd.

PÁGINAS CONSULTADAS

<http://sotozen.es/>

<http://www.sfzc.org/>

<http://www.casatibet.org.mx/>

<http://tanatologia.org/budismo.html>

MATERIAL AUDIOVISUAL

- “Turning the Wheel of the Dharma in the Queer Community “ alojado en:
<https://www.youtube.com/watch?v=FFtyElBtab0>
- “El Libro Tibetano de los Muertos” alojado en:
<https://www.youtube.com/watch?v=kCeCi0hgxEU>
- “El Libro Tibetano de los Muertos: Un Modo de Vida” alojado en:
<https://www.youtube.com/watch?v=hMYEYbe5tu4>
- “Las Siete Maravillas del Mundo Budista” alojado en:
https://www.youtube.com/watch?v=yhsy_RytKUY

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer profundamente el apoyo de mis asesores, el D. José María Prieto y Eloy Portillo, quienes aceptaron guiarme en el proceso de investigación y me mostraron una enorme paciencia. Sus señalamientos me ayudaron mucho más que aprender... me ayudaron a aprehender. Su orientación ha sido invaluable.