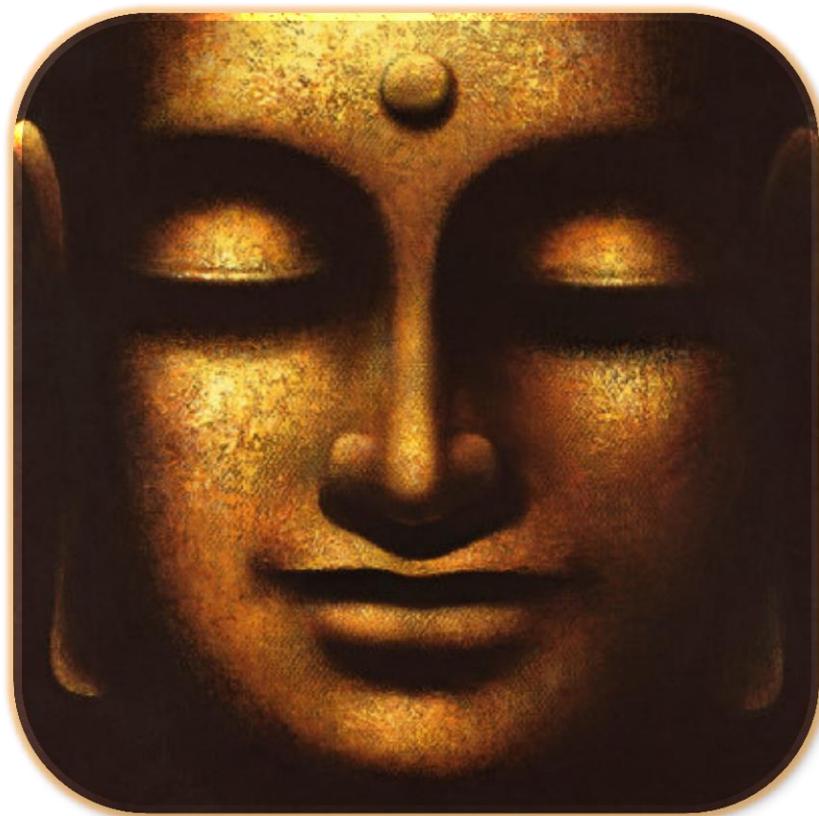


LA VIDA SEGÚN EL BUDISMO TIBETANO



¿Y si Sutherland hubiera nacido en el Tíbet?

Asier Garria Uriarte

PRÓLOGO:

DEL PORQUÉ ME EMBARQUÉ
EN LA AVENTURA DE HACER
ESTE TRABAJO.



PRESENTACIÓN

El presente escrito es el trabajo de final del Curso de Terapia Craneosacral Biodinámica organizado por el Centro de Estudios para la Sanación A.S.A., e impartido por Javier de María en Elche desde Octubre de 2008 hasta Julio de 2010. El documento debe versar sobre terapia craneosacral, pero el enfoque es libre. Fruto de este planteamiento, es el escrito que tienes entre las manos. Vamos allá.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo no habría sido posible sin una gran cantidad de gente que me ha ayudado y apoyado. No os cito por orden de importancia sino como se me ha ido ocurriendo.

Gracias Pempa Namgyal porque, a pesar del cansancio de un largo día de trabajo y servicio, me regalaste una maravillosa conversación sobre principios budistas y sobre el tema de este trabajo, una soleada tarde en Alhama de Murcia.

Gracias Javier por estar ahí, y con la suavidad, fluidez y precisión de un calígrafo oriental, dar los toques exactos para despejar dudas y ayudarme a continuar.

Gracias Roberto por brindarme tu amistad y tu buena disposición constante, y por prestarme documentación sobre budismo tibetano.

Gracias Amparo por prestarme, entre tarta y tarta, un libro importantísimo para poder hacer este trabajo. Me parece curioso que el único libro sobre budismo que posees, casi olvidado además, es precisamente el que más me ha servido de ayuda.

Gracias Belén por prestarme documentación tanto escrita como audiovisual sobre el prana, y sobre budismo tibetano. Gracias además por recopilar imágenes para ilustrar este trabajo. Me has tenido en mente y me has ayudado.

Gracias Do por estar ahí, por haberme aguantado en interminables disertaciones que en realidad me servían para ordenar las ideas. Gracias también por un fabuloso regalo de cumpleaños que me ha permitido vivir la cultura tibetana. Gracias por tu compañía.

A Roberto, Amparo, Belén, Do y algunos otros amigos y amigas, os tengo que agradecer vuestra paciencia e interés y el haberme escuchado tantas y tantas veces hablar sobre este trabajo.

Gracias Felipe por tus explicaciones, breves, concisas, esclarecedoras y siempre en tono amable y comprensivo, sobre algunas cuestiones de religión y tradición cristiana.

Gracias Higinio por nuestra peculiar y tabernaria conversación sobre Rigpa que tan útil me ha resultado.

Gracias María porque, aunque no hayamos podido tener esa tan anhelada conversación sobre budismo, has estado ahí, con constante buena disposición y regalando amistad a pesar de los años que llevábamos sin vernos.

Gracias a todos vosotros y vosotras, porque vuestra presencia no se refleja solo en este trabajo, sino también en mi corazón.

ME LANZO A NADAR

Siempre me he preguntado qué es la Vida¹, y si es algo común y único de lo que participa todo ser vivo; o si por el contrario es algo parcial, individual, que se encuentra dentro de cada cuerpo singular y no tiene relación con la vida de otros cuerpos. Y la siguiente pregunta es: ¿cómo entra, o se manifiesta dentro del cuerpo?.

Cuando era pequeño, encontré un pájaro moribundo. Lo sostuve unos minutos en la palma de mi mano, y en un momento dado, sufrió un espasmo y murió. Pasé de sostener en la palma de mi mano un ser vivo a tener, al segundo siguiente, un cuerpo muerto. ¿Qué diferencia a uno de otro?, Evidentemente el primero tiene en activo una gran cantidad de procesos fisiológicos que el segundo no tiene, sujeto tan solo a procesos bioquímicos que podríamos calificar de extrínsecos (putrefacción). Yo creo que no se trata tan solo de eso, no creo que se pueda reducir exclusivamente a química o física. La ciencia explica profusamente esos procesos, pero en mi opinión hay algo esencial que se encuentra en el origen de esos procesos y que la ciencia no explica.

A este respecto, podría citar un ejemplo lingüístico que me parece ilustrador. Tanto en español como en inglés existe diferencia conceptual entre la palabra cuerpo o body, que designa a un cuerpo vivo, y la palabra cadáver o corpse, que designa a un cuerpo muerto. Por supuesto que existe la palabra muerte o death que describe la ausencia de vida y se podría emplear una expresión que signifique cuerpo muerto, dead body. Pero creo que tanto en el idioma español, de origen latino, como en el inglés, de origen germánico, se expresa una diferencia sustancial entre lo que es un cuerpo que contiene vida y otro que no la contiene, y por ello existen estas dos palabras totalmente diferentes (cuerpo/body y cadáver/corpse).



¹ He pensado mucho si debía escribir "vida" con minúscula, o "Vida", con mayúscula, por sentir el concepto como algo supremo y singular. Aún a riesgo de entrar en complicaciones ortográficas, semánticas, dialécticas y filosóficas (bufff) no he podido resistirme a escribirlo con mayúscula.

Tanto la anécdota del pajarillo como el ejemplo lingüístico, podrían enfocar la cuestión desde un punto de vista escatológico²: ¿por qué se va la Vida y a dónde?. Pero yo tiendo, irremediablemente, a ampliar la cuestión y verlo desde el punto de vista inverso: ¿Qué es la Vida y cómo se produce? Y ¿cómo entra o surge dentro de un cuerpo?.

Cuando empecé a estudiar terapia craneosacral, me fascinó la posibilidad de relacionarme con la Vida, de sentirla. Términos acuñados por Sutherland como Luz Líquida y Aliento de Vida, me llamaron poderosamente la atención. Me parece que Sutherland, gran conocedor de anatomía y fisiología, recorrió un camino de experimentación en el que hizo importantes descubrimientos que se podían encuadrar y definir en áreas de la anatomía, fisiología y medicina. Pero creo que Sutherland se encontró que ese camino desembocaba en un lago... y se lanzó a nadar. Este lago ya no era (o es) del dominio de las disciplinas científicas que he mencionado, ni tal vez de ninguna otra disciplina científica. Por ello, pienso que Sutherland se encontró con la irrefutabilidad de su experiencia pero no la podía acotar o definir con la ciencia que él conocía. Por ello tuvo que basarse en un lenguaje improvisado y sencillo. Y también echó mano de términos de una disciplina que en su opinión podría aproximarse a explicar lo que él sentía: la religión. Y puesto que era estadounidense, de cultura europea, la religión que utilizó como marco para sus explicaciones era la cristiana.

Llegado a este punto, es donde mi fascinación se incrementa, al observar que Sutherland, quizás sin saberlo, empezó a dar explicaciones muy similares a las que dan culturas, religiones y filosofías muy diferentes a la suya. Esto me parece tremendamente importante, ya que con nuestra mentalidad occidental, dialéctica y científica, a cuestiones que no son fácilmente explicables mediante un método de ortodoxia científica, tendemos a restarles importancia. Pero si diferentes culturas tienen una convergencia en alguna cuestión, esto inclina a pensar que algo de razón tendrán. Resulta curioso que Sutherland, estadounidense y cristiano, dijera cosas

² Escatología: “ciencia de las cosas últimas”. Estudio de la muerte y de la meta última de las personas en particular y de la humanidad en general.

parecidas al hablar de aquello que la ciencia no explica, que chamanes animistas americanos o africanos, budistas tibetanos, taoístas chinos o sufíes árabes, entre otros.

Esta cuestión, me lleva a plantear un juego: ¿cómo habría explicado Sutherland estos contenidos si hubiera pertenecido a otra cultura?. Para este trabajo, pensé inicialmente en hacer un estudio comparativo de conceptos similares a Aliento de Vida y Luz Líquida en diferentes religiones y culturas, pero me di cuenta de la enorme dificultad y extensión que alcanzaría. Por ello me decidí por elegir una: la filosofía y cultura budista tibetana. Me decanté por esta porque me parece fascinante, y sobre todo, porque siendo una cultura tan diferente a la nuestra (que es la de Sutherland) tiene sorprendentes similitudes en algunos de los conceptos de la terapia craneosacral, además de dar respuestas que me parecen muy interesantes sobre la Vida. A efectos de este trabajo que estás leyendo, propongo observar la cultura, filosofía y religión budista tibetana³. ¿Cómo habría explicado Sutherland sensaciones que él experimentó y denominó, si en lugar de ser un osteópata estadounidense hubiera sido un monje budista de un monasterio del Tíbet?.

En este trabajo pretendo reflejar someramente mi estudio sobre la Vida y como entra esta en el cuerpo según la filosofía budista. Pero mientras lo hacía, me di cuenta de que tenía que manejar conceptos que un lector o lectora no familiarizada con el budismo tibetano no podría comprender. Por ello inicié este estudio con una explicación sobre conceptos del budismo que nos ayudarán a comprender esta filosofía. Poco a poco nos iremos adentrando en su concepción sobre la Vida: qué es, cómo se origina y cuál es su camino hasta entrar en un óvulo fecundado por un espermatozoide. También hablaré de la Luz Líquida y del Aliento de Vida, por estar íntimamente relacionados con la Vida en su más pura esencia, explicando el origen de estos conceptos en las tradiciones occidentales y de oriente próximo (ya que son nuestro referente cultural) y los compararé con términos del budismo tibetano con los que en mi opinión están relacionados.

³ Se ha discutido mucho sobre la consideración del budismo como ética, filosofía o religión. No entraré en esta cuestión y utilizaré los términos casi indistintamente.

Te advierto que este no pretende ser un estudio pormenorizado sobre antropología, filosofía y religión. Hay que considerar además, que no ha sido revisado por ninguna autoridad en terapia craneosacral ni en budismo tibetano, por lo que este trabajo tan solo pretende ser una exposición de cuestiones sobre la Vida, vistas desde el budismo tibetano y relacionadas con la terapia craneosacral que a mí me han llamado poderosamente la atención. Creo que hay interesantes interrelaciones entre esta filosofía-religión y esta terapia.

Para terminar con esta presentación, confieso que en la elaboración de este trabajo me he dejado guiar más por un aprendizaje personal que por el deseo de elaborar un sesudo y brillante documento. Durante la labor de documentación que he llevado a cabo, he invertido más tiempo en dejarme llevar por lo que leía, en saborear las evocaciones y meditaciones, en perderme y casi encontrarme en el laberinto de mis preguntas, que en leer, subrayar, anotar y comentar.

Te invito, si te apetece, a que hagas lo mismo y te dejes llevar por las mareas de tu Ser (o como quieras llamarlo), que pasees por los intrincados y maravillosos laberintos de la incertidumbre y los cuestionamientos, y que nades en el lago de aquello que la ciencia no explica. Solo aspiro a evocarte algunos paisajes, los pasos y las brazadas, son los tuyos.

PARTE PRIMERA:

LAS PUERTAS DEL TEMPLO SE
ABREN: A DENTRÉ MONOS EN LA
FILOSOFÍA DEL BUDISMO
TIBETANO.



ALGUNAS NOCIONES SOBRE EL BUDISMO TIBETANO

No entraré a explicar en profundidad la historia del budismo, ni sus diferentes escuelas o sectas, ni su doctrina. Pero para el caso de que quien lea este trabajo no esté familiarizado con el budismo tibetano, creo necesario dar unas breves explicaciones sobre algunas cuestiones básicas del budismo que ayuden a situar al lector o lectora y facilitar la comprensión de las ideas que estoy intentando transmitir.

La **concepción de la existencia e iluminación** es bastante diferente en el budismo y en las religiones mayoritarias occidentales (cristianismo, islam y judaísmo) en sus vertientes más comunes. No obstante, hay que reconocer que guardan varias similitudes en algunas de sus vertientes místicas. Según el budismo, el mundo tal y como lo percibimos es un engaño de los sentidos, y estos son una creación de la mente. Por ello, todo lo que percibimos, tal y como lo percibimos, es insubstancial e impermanente. No es real, tal como un espejismo lo percibimos como real (y en cuanto a percepción tiene existencia) pero no es una realidad esencial, ni auténtica. Para el budismo, vivimos en un espejismo constante.

La iluminación consiste en darse cuenta de la esencia, de la Verdad, de lo que está más allá de la apariencia que nos manifiesta la mente y los sentidos. Y esta esencia es una especie de vacuidad, de nada que a la vez es todo, y que es germen y causa de todo. Nosotros no somos seres individuales sino que pertenecemos a ese todo, de forma indistinguible, participamos de su misma identidad.

Para explicar mejor este concepto voy a poner un ejemplo. Te invito a que no lo leas simplemente, hazlo. Coge un plato hondo y echa agua en él. Coge una cuchara y pon agua en ella. Imagina que la Verdad, la realidad esencial, es el agua, tanto la de la cuchara como la del plato. Imagina que cuchara y plato son el cuerpo, la materia, las cosas, que para los budistas son insubstanciales, no son lo importante. Pues para la filosofía budista, es como si solo viéramos la cuchara y el plato. La cuchara es el yo, nuestra consideración de nosotros como algo singular, existente y diferenciado del

resto. El mundo o el universo o todo aquello que no somos nosotros mismos, sería el plato.

Ahora vuelca la cuchara para que el agua que contiene caiga en el agua del plato. El agua que tenía la cuchara antes la percibías como algo separado, diferente de la contenida en el plato. Ahora que el agua de la cuchara está en el plato ya no aprecias diferencia ninguna. El agua que estaba en la cuchara no es la del plato, o no es toda la que hay en el plato, pero tienen la misma identidad indistinguible e inseparable, y en su cualidad son lo mismo. Para el budismo, lo importante es alcanzar la iluminación. ¿Y cómo se consigue la iluminación?. Pues siendo conscientes de que plato y cuchara no existen, y de esta forma el agua de ambos se une. Es decir, siendo conscientes de que ni el yo ni el resto del mundo tal como lo percibimos con nuestros sentidos es real, y de esta forma, ser conscientes de nuestra esencia verdadera, y fundirnos así con la esencia verdadera del todo.

Para que se cumpla plenamente el ejemplo de este experimento, deberías quitar no solo la cuchara, sino también el plato, pero entonces vas a mojar la mesa y el suelo, y no quisiera yo que este trabajo fuera causa de discusiones familiares.

Samsara es la existencia tal y como la percibimos con nuestra mente y nuestros sentidos. La existencia samsárica conlleva dolor y sufrimiento, es transitoria (puesto que todo pasa) e implica ignorancia (de la esencia trascendental de todas las cosas y seres). El buda histórico, Siddharta Gautama inició su camino espiritual con la intención de librar a la humanidad de ese sufrimiento. De aquí nació el budismo. Para los budistas, mientras no alcancemos la iluminación, estamos condenados a la **reencarnación**⁴ una y otra vez, de forma que nuestra existencia es cíclica, por ello, el símbolo del samsara es una rueda. En la iconografía budista tibetana, esa rueda suele ser sostenida por Mara, dios del engaño y la destrucción. Hay seis tipos de existencia samsárica, o por decirlo de otro modo, nos podemos reencarnar en seis tipos de seres.

⁴ Utilizaré mayormente el término reencarnación porque estamos más familiarizados con él. No obstante los budistas prefieren el término renacimiento aduciendo que reencarnación hace referencia a un alma que entra dentro de un cuerpo. En el budismo no existe el concepto de alma que tienen las tradiciones occidentales, por ello prefieren el término renacimiento que se refiere simplemente a volver a nacer.



Cada tipo de existencia, que en budismo se llama reinos de la existencia (al igual que nosotros solemos hablar, por ejemplo, del reino animal), tiene sus propias virtudes y defectos. No entraré a detallarlos, tan solo a describirlos someramente:

1. Seres del infierno: están condenados a padecer sufrimientos constantes.
2. Espíritus ávidos: seres con “hambre y sed”, con deseos que por más que intenten satisfacer, jamás pueden conseguir.
3. Animales: seres condenados a la ignorancia y confusión.
4. Humanos: no describiré las características de la existencia del ser humano. Te propongo que tú mismo reflexiones sobre ello.
5. Semidioses⁵: seres superiores, con inmenso poder, pero impulsivos y tendentes a los celos y la envidia.
6. Dioses⁶: la existencia samsárica más elevada. Estos seres viven en un paraíso y en medio de una belleza absoluta, pero son demasiado orgullosos y autocomplacientes, y su estado de bienestar permanente les hace olvidarse del crecimiento personal y de la iluminación.

Desde cualquiera de los seis reinos de existencia, una vez que morimos, podemos reencarnarnos en un ser de cualquiera de los reinos. Dentro de un mismo reino de existencia algunos seres están más evolucionados espiritualmente que otros. Y desde cualquiera de estos estados, se puede alcanzar la iluminación. No obstante, los budistas creen que el reino más adecuado para alcanzar la iluminación es el humano, ya que en él se da un equilibrio entre dolor y placer, esfuerzo y autocomplacencia.

¿Qué es lo que hace que renazcamos en un ser más o menos evolucionado espiritualmente, o de un reino superior o inferior?. La respuesta está en el **karma**. Es una especie de ley de causa y efecto. Para el budismo, toda palabra, intención o acto

⁵ Asuras en sánscrito. Concepto un poco difícil de traducir, además de semidioses, también se ha traducido como héroes o titanes (por sus similares características en la mitología budista e hinduista por un lado y la griega y romana por otro).

⁶ Devas en sánscrito. Para el budismo, los dioses no son, como en las tradiciones occidentales, lo sublime. No son seres iluminados. Para el budismo, un buda, alguien que haya alcanzado la iluminación, ese ha llegado al estado perfecto.

es causa de un efecto. Este efecto puede acumularse y es retributivo hacia nosotros mismos. Es decir, que de alguna forma las consecuencias de nuestras intenciones, palabras y actos, nos volverán en esta existencia o en una existencia futura, acumuladas todas juntas, o poco a poco.

Para ilustrar cómo funciona el karma pondré dos ejemplos con un poco de “aroma tibetano”. Imaginemos una persona que ha cometido muchos actos y pensamientos que han dañado a otras personas. Pudiera ser que en esta misma vida, o en otra vida como humano, le sucedan muchos hechos adversos. O pudiera ser que se reencarne en un ser del infierno que se encuentra en un río de aguas glaciares y cada vez que pretende salir le fustiga un demonio. Quizás cuando se agote su mal karma, pueda escaparse a una rívera ligeramente caldeada por el sol. O pudiera reencarnarse, tras su tiránica existencia humana, en un semidiós, fuerte y poderoso, pero que durante toda su existencia esté condenado a perder lo que gana, perder en las batallas y ser continuamente el hazmerreír de sus compañeros semidioses. Por el contrario, otra persona que tenga buenas palabras, buenos pensamientos y buenas acciones para con los demás, podrían sucederle en esta misma vida, muchos hechos favorables. O quizás, tras la muerte, podría reencarnarse en un místico que alcanza la iluminación, o en un dios que lleva una existencia idílica y que sigue avanzando en el camino espiritual.

Un error bastante frecuente es pensar en el karma como una especie de ley determinista, es decir, dejarnos arrastrar por el pensamiento fácil y cómodo de “no se puede hacer nada por esto o por lo otro, es el karma”. Sin embargo, no podemos saber cómo y cuándo actúa el karma, por lo que un pensamiento más adecuado sería “vaya, ante esta difícil situación, quizá mi karma sea aprender a salir de ella”, o “que mal está esa persona, quizá el karma suyo y mío han hecho conocernos para que le ayude”. En cualquier caso, para la doctrina budista, los buenos pensamientos, palabras y acciones, conllevan efectos positivos en esta vida o en otra, por ello tenemos que intentar siempre tener estos buenos pensamientos palabras y acciones y evitar los malos.

El **nirvana** es alcanzar la iluminación, darse cuenta de nuestra verdadera naturaleza, de nuestra esencia, y darnos cuenta de que es la misma verdadera naturaleza y esencia de todo lo demás. Por lo tanto, nos damos cuenta de que somos lo

mismo y uno con el Todo, de que esencialmente no hay ninguna diferencia. Esto acaba con el samsara, la rueda de las reencarnaciones, y con el sufrimiento y la ignorancia. Llegamos entonces al estado budeidad, fundiéndonos con el todo, y por lo tanto no volviéndonos a reencarnar tras la muerte del cuerpo actual⁷.

Bien, ya hemos cruzado el pórtico, ya podemos entrar en la gran sala de aprendizaje. A partir de ahora, veremos más directamente las concepciones budistas de la Esencia Verdadera, y como esta, al entrar en la materia, le infunde la Vida.

RIGPA

Los budistas tibetanos no tienen un concepto de alma, espíritu o Yo tal como lo tenemos en las tradiciones occidentales y judeocristianas. Los tibetanos tienen un concepto que podríamos traducir como conciencia o esencia. En algunos casos lo podemos ver traducido como mente⁸, o, dado lo desafortunado de esta traducción, también lo podemos encontrar traducido como “naturaleza de la mente”. Igualmente se ha traducido como alma o espíritu, pero no es equiparable al significado de estas palabras en las tradiciones occidentales y de oriente próximo. Se trata de algo auténtico y esencial que está en nosotros (o que es nosotros) y que es indiferenciado del Todo. A esta conciencia los tibetanos la llaman Rigpa⁹, una conciencia primordial, pura y prístina que es al mismo tiempo inteligente, cognoscitiva, radiante y siempre despierta. Pero esta conciencia o esencia no es exclusiva del ser humano, sino que es la naturaleza de todo. Si llegamos a conocer esta esencia, conocemos la naturaleza de todas las cosas. Para expresar que no existe realmente una singularidad, sino una

⁷No entraré a tratar el tema de los bodhisattvas, seres iluminados que por compasión y amor eligen volver a nacer para ayudar a otros a librarse del sufrimiento.

⁸Mente, en el sentido más “occidental” de la palabra, como algo que es una conciencia diferenciadora, que es discursiva y pensante, que establece diferencia entre el yo y lo demás, en tibetano se denomina Sem. Traducido al castellano como mente, o mente ordinaria. Es un concepto totalmente diferente de Rigpa.

⁹Utilizo el término tibetano empleado por Sogyal Rimpoché.

identidad y pertenencia a un todo, en ocasiones ha sido descrita como una gota de agua que cae en el agua.

Para los budistas no existe un dios separado y creador, un demiurgo, o un regidor del universo. Contrariamente a la creencia popular occidental, Buda no es un dios al que se adora. Hay que precisar que por Buda se suele hacer referencia al príncipe indio Siddharta Gautama¹⁰, que vivió en el siglo VI a.c., y que para los budistas alcanzó la iluminación y estableció unas enseñanzas para que todas las personas pudieran alcanzar esa misma iluminación. Pero en última instancia no es a este buda histórico a quien se venera, sino que se efectúan una serie de prácticas que persiguen la iluminación, el darse cuenta de la esencia de todo, es decir, de alcanzar el mismo estado que el Buda histórico alcanzó¹¹. Para entender esto, cito a Sogyal

Rimpoché cuando dice: “nuestra naturaleza de buda es tan buena como la naturaleza de buda de cualquier buda”. En último término, no se persigue venerar a Buda, sino alcanzar la “naturaleza de buda”, la iluminación. Esto es, darse cuenta de que nuestra naturaleza y la naturaleza de todo, es en realidad lo mismo, no es diferente. Dicho de otra forma: si nos iluminamos es como



si lo que nos hace sentir como entidades separadas se rompiera, y lo de dentro nuestro se funde con lo de fuera. Se convierten en uno y en ese instante nos damos cuenta de que nunca fueron distintos ni independientes el uno del otro; siempre fueron lo mismo. Darse cuenta de esto es lo que persigue el budismo.

¹⁰ También conocido como Buda Sakyamuni.

¹¹ Por supuesto, el budismo tibetano tiene una enorme variedad de complejos rituales y una riquísima iconografía con imágenes de budas, bodhisattvas, taras, dakínis, etc. Todo este conjunto, que es consecuencia de una realidad antropológica, es explicado por el budismo, no como realidades diferenciadas, de distintas deidades, sino como distintas formas o manifestaciones del estado de budeidad. Como dice Romio Shrestha refiriéndose a la Galería Celestial: “un reino que existe en cada uno de nosotros”.

Dado lo complejo del concepto, y que no tiene un equivalente en castellano, prefiero no traducirlo y referirme a él con la palabra tibetana, Rigpa. Asumo con ello un riesgo, ya que debido a la dificultad de traducción del tibetano y del sánscrito, y la diversidad de autores que he consultado en la elaboración de este trabajo, pudiera ser que con los términos conciencia, alma, espíritu, mente etc., no se refieran, en alguna ocasión, a Rigpa, sino a alguna otra cosa y yo esté haciendo tabla rasa. No obstante, creo que es un riesgo pequeño que se puede correr.

Por último, me gustaría hacer una mención a una cuestión que me parece hermosa. Sogyal Rimpoché dice que nuestra naturaleza de buda, nuestra Rigpa, tiene un aspecto activo, que es nuestro maestro interior. Este maestro interior trabaja continuamente por llevarnos de vuelta al resplandor, por iluminarnos, por que descubramos la Verdad Esencial y ha estado presente en todas nuestras vidas anteriores. Utiliza toda clase de medios hábiles y de situaciones para enseñarnos y para despertarnos, y llevarnos de vuelta a la Verdad Esencial.

EXISTENCIA INCREADA

En el budismo, no existe el concepto de Dios como creador y dueño de todo¹². En esto se diferencia radicalmente de las principales religiones monoteístas del mundo occidental (cristianismo, islam y judaísmo). En el budismo no existe un demiurgo, un creador. Todo Es, todo Existe, todo vuelve, porque la existencia es cíclica. En las tradiciones occidentales, la existencia se concibe como algo lineal, sucesivo, basado en el tiempo, y por lo tanto, la concepción es histórica. En el budismo, al salir todo del vacío increado, que es germen de todo, y a la vez no distinguirse esencialmente de él, la existencia es cíclica. Como todo participa de la misma esencia, se podría decir que todo está contenido en sí mismo. Por ello, a la existencia podríamos concebirla como un círculo, o mejor, como una esfera. Este vacío, vacuidad, o como veremos más adelante, Luz Esencial, es permanente, verdadero e increado.

¹² Como ya hemos visto, existen los dioses, pero son tan solo una existencia elevada del samsara.

ESENCIA VITAL

¿Qué es lo que da vida a un cuerpo?. O preguntado de otra manera, ¿Qué hace que de la unión sexual de una mujer y un hombre surja la vida?. ¿Cuál es la esencia de un cuerpo vivo?. Y esto nos lleva a otra cuestión muy relacionada: ¿qué o quién soy yo?.

Ya hemos visto que en el budismo no existe el concepto de alma o espíritu tal como lo conciben las tradiciones occidentales. Nuestra esencia vital es Rigpa. Es Rigpa la que entra, se encarna, o renace en un óvulo fecundado por un espermatozoide. Se desarrolla en un embrión que más tarde nacerá como un bebé y seguirá creciendo hasta la madurez y posteriormente en la senectud, cuando viene la muerte (si no ha sobrevenido anteriormente por otras causas) Rigpa abandona el cuerpo, para renacer en otro ser del samsara.

Creo importante señalar que para los budistas, se vuelve a renacer en el samsara hasta que se alcance el nirvana en alguna de esas existencias. Por ello, salvo casos especiales como el de los bodhisattvas, volvemos a nacer porque no hemos sido conscientes de la esencia verdadera de nosotros mismos y de todo. Acuérdate del ejemplo que hemos practicado del agua en la cuchara y en el plato. Cuando la cuchara está ya vieja e inservible, si es que el agua de la misma no se ha unido a la del plato, busca otra cuchara en la que alojarse.

Esta concepción también responde a la pregunta que he formulado ¿Quién y qué soy yo?. Soy Rigpa. Y Rigpa es todo. Y ¿en qué cuerpo entra Rigpa?, ¿por qué se encarna en un cuerpo y no en otro?. Pues ello depende del karma. Tal como hemos visto en el capítulo referente al karma, samsara y reencarnación, en función del karma puede renacer en un ser de cualquiera de los seis reinos de la existencia.

EL BARDO O ESTADO INTERMEDIO

Ya he comentado que en el budismo la existencia no se concibe supeditada a un tiempo lineal sino más bien se la concibe como una rueda o una esfera en la que todo está contenido, todo vuelve, todo pertenece a una existencia continua. Por ello, los budistas no conciben la muerte como la concebimos los occidentales.

El budismo no cree en un alma y en un cielo o infierno al que esta vaya tras la muerte del cuerpo, y por tanto suponga el fin de la existencia en la tierra. Para el budismo, en torno a la muerte del cuerpo y tras la muerte del cuerpo, Rigpa atraviesa un estado intermedio, llamado bardo en tibetano¹³, hasta que se vuelva a reencarnar en otro cuerpo. Por ello los tibetanos no hablan de muerte, sino de bardo¹⁴.

Si la persona ha alcanzado la iluminación (el nirvana) en vida, cuando su cuerpo muera, su esencia se unirá con la esencia de todo, y no se volverá a encarnar. Pero si no se ha alcanzado el nirvana en vida, una vez muerto el cuerpo, Rigpa podría en el bardo darse cuenta de sí misma, con lo que alcanzaría la iluminación y ya no se reencarnaría. Por el contrario, como mayormente sucede, si Rigpa no alcanza la conciencia de sí misma durante el bardo, se volverá a encarnar en un cuerpo de alguno de los seis reinos de la existencia.

Durante el bardo, Rigpa atraviesa diferentes situaciones, estados o “lugares” si se me permite una expresión más materialista. En estos momentos del bardo, Rigpa, por efecto del karma, en la mayoría de las ocasiones sigue sin darse cuenta de sí misma y de lo que es, por ello va atravesando las diferentes situaciones del bardo y

¹³ Hay varios bardos o estados intermedios que se pueden dar en diferentes circunstancias. En este trabajo nos referimos a los relativos al periodo entre la muerte de un cuerpo y la reencarnación en otro.

¹⁴ El principal tratado budista sobre el asunto es el “Bardo Thödol” traducido en Occidente como “El Libro Tibetano de los Muertos”. Si quieres ver un documental no demasiado preciso, pero sí ameno e instructivo sobre este libro, puedes hacerlo en la dirección de internet <http://documentales.tv-on.es/historia/descifrando-la-historia-el-libro-tibetano-de-los-muertos/>. Para mayores referencias consultar el apartado de bibliografía y documentación al final de este trabajo.

encaminándose a una nueva reencarnación. En el bardo, a Rigpa se le presenta la Verdad en todo su esplendor, pero al no ser comprendidas las visiones que presenta, resulta aterrador, por lo que Rigpa seguirá el camino que le parezca menos sobrecogedor, más cómodo y familiar, lo que le llevará a una nueva reencarnación¹⁵.

Estas situaciones, o también podríamos llamarlas visiones, no son en realidad algo diferente de Rigpa. Son manifestaciones de ella misma. Lo que sucede, es que tras la muerte, el espejismo que es el mundo material tal y como lo percibimos con nuestra mente y sentidos, cae; y Rigpa se encuentra con menos impedimentos para reconocerse a sí misma. Dicho de otra manera, al no tener nuestro cuerpo material ni estar en el mundo material, tridimensional y terreno, tenemos menos obstáculos para reconocernos a nosotros mismos, nuestra Esencia, y descubrir que es la misma Esencia de Todo. Volviendo al ejemplo del agua, la cuchara y el plato: al oxidarse la cuchara hasta el punto de convertirse en polvo de herrumbre, el agua que estaba en ella se da cuenta de que no es cuchara, sino agua. Y ello conlleva a que esa agua sea consciente que es igual que el agua del plato, y que de hecho, tampoco existe plato como nunca había existido cuchara. Entonces el agua cae en el agua. Si en el proceso del bardo, el agua de la cuchara no se reconoce a sí misma, busca otra cuchara para alojarse.

Puesto que el presente trabajo versa sobre la vida y no sobre la iluminación, seguiremos ese viaje de una Rigpa que no es consciente de sí misma, y que se encarna en un nuevo cuerpo.

¹⁵ En el budismo tibetano, existen métodos con los que un iniciado en la religión budista le habla a Rigpa del muerto guiándole por el camino adecuado para no temer las grandiosas visiones del bardo, reconocerse a sí misma y alcanzar el nirvana, o al menos, una reencarnación favorable.

PARTE SEGUNDA:

EL VIAJE DE LA ESENCIA VITAL
HASTA QUE SE ENCARNA EN UN
CUERPO: LAS VISIONES DEL
BARDO



APARICIÓN DE LA LUZ ESENCIAL

La cultura tibetana, así como otras culturas asiáticas, tiene una explicación del cuerpo humano muy diferente a la de las culturas occidentales. El concepto de energía está muy presente. Esta energía puede estar “dentro” del cuerpo, y se aloja en algunos centros de energía, y se mueve por canales sutiles. Todo ello desde un punto de vista sutil, energético, no podremos hallarlos diseccionando un cadáver, por ejemplo. No entraremos aquí a estudiar los canales sutiles, ni la energía ni los centros de dicha energía (nadis, prana, chakras) ni tampoco las etapas de disolución externa e interna que acaecen en la muerte según la medicina tibetana. Baste con mencionar que la explicación que se tiene en Asia de los momentos de agonía no es, como en occidente, desde un punto de vista estrictamente fisiológico.

Cuando estamos en trance de muerte, se dan ciertos procesos y síntomas de la agonía¹⁶ hasta que desaparecen todos los signos vitales¹⁷. Para la medicina tibetana, la conciencia sigue estando dentro del cuerpo “muerto”. Las esencias masculina y femenina que se separaron en el momento de la concepción, se vuelven a unir. Se disuelven algunas emociones y pensamientos, lo que hace que se tenga un estado mental libre de ellos. En una muerte rápida o incluso en una muerte instantánea también se dan estas fases de agonía (que los tibetanos llamarían de disolución externa e interna), pero suceden de una manera muy rápida.

Observado desde otro punto de vista: con la muerte, nuestros condicionamientos materiales (incluido nuestro propio cuerpo) desaparecen, y con ello desaparecen las sensaciones así como los sentimientos negativos que son lo que nos ata al Samsara.

¹⁶ En la medicina tibetana, la constitución física y psíquica del ser humano está basada en los elementos tierra, agua, fuego y aire. Conforme estos elementos se van disolviendo, el moribundo experimenta ciertas sensaciones y sus facultades van desapareciendo.

¹⁷ Aquí es donde, según la medicina occidental se produce la muerte clínica, no obstante, la medicina budista considera que hay un proceso interno que todavía prosigue.

¿Qué queda entonces?. Rigpa, libre de engaños y espejismos. Como ya no existen estos engaños de los sentidos y espejismos del mundo material, se nos aparece lo que el budismo llama Luz Esencial¹⁸, es decir, la Esencia Verdadera de todas las cosas. Para entendernos con nuestro conocido ejemplo: el agua de la cuchara, libre ya de cuchara es consciente del agua del plato, libre de plato (recuerda que en tu experimento no debes quitar el plato o lo mojaras todo).

Esta Luz Esencial es vacuidad que a su vez es germen de todo. Todo surge de la Luz Esencial, y a la vez todo es Luz Esencial, aunque no nos demos cuenta de ello.

Por ello es Luz Esencial, porque no contiene nada, pero irradia en todas direcciones y es la esencia de todo.



Esta es una de las claves que me motivaron a hacer el presente trabajo. Que nuestra Esencia Verdadera sea descrita como luz en el budismo tibetano, me llamó poderosamente la atención por su innegable analogía con el concepto de Luz Líquida de Sutherland. Más adelante profundizaremos en esta cuestión.

Padmasambhava, el místico indio que difundió el budismo por Tíbet en el siglo VIII, describe así la Luz Esencial:

“Esta Luz Clara originada por sí misma, que desde un principio no ha nacido jamás, es hija de Rigpa, a su vez carente de padres; ¡qué asombroso!¹⁹”

Esta sabiduría originada por sí misma no ha sido creada por nadie; ¡qué asombroso!

Nunca ha nacido ni hay nada en ella que pueda causarle la muerte; ¡qué asombroso!

Aunque es visible, no hay nadie que la vea; ¡qué asombroso!

Aunque ha vagado por el samsara, no ha sufrido ningún daño; ¡qué asombroso!

Aunque ha visto la budeidad, no le ha venido ningún bien; ¡qué asombroso!

¹⁸ Este término también puede aparecer traducido como Luminosidad Base, Luz Clara, Luz Fundamental, etc.

¹⁹ En el documento que he consultado aparece la palabra “pasmoso”. Me he permitido sustituirla por asombroso porque entiendo que no perjudica el sentido y hace la lectura más armónica.

*Aunque existe en todos en todo lugar, no ha sido reconocida; ¡qué asombroso!
Y tú todavía esperas alcanzar algún fruto distinto en otra parte; ¡qué asombroso!
Aunque es lo más esencialmente tuyo, la buscas en otra parte; ¡qué asombroso!"*

Sí Rigpa, en este momento, se reconoce a sí misma y a la Luz Esencial, se alcanza el Nirvana. Pero lo habitual es que no la reconozcamos, arrastrados por nuestro karma. Explicado de una forma más cercana a nosotros los occidentales, si en vida no nos hemos acostumbrado a la inmensidad y sencillez de la Luz Esencial, cuando se nos aparece en el bardo, no la reconocemos. Sería como tratar de recoger en el aeropuerto a una persona que nunca hemos visto ni sabemos cómo es. ¿Cómo podríamos habernos acostumbrado a la inmensidad y sencillez de la Luz Esencial?, pues mediante la meditación o mediante algunos rituales budistas.

¿Cuánto dura esta aparición de la Luminosidad Esencial?. Depende del entrenamiento que haya tenido en vida el difunto y de su karma. Los antiguos tibetanos, nada acostumbrados al uso de relojes y cronómetros, decían que puede durar desde menos que un chasquido con los dedos hasta el tiempo que se tarda en tomar una comida. La mayoría de las personas no reconocen en absoluto la Luminosidad Esencial y se sumen en un estado de inconsciencia que puede durar hasta tres días o tres días y medio. Es al cabo de este tiempo cuando la conciencia (Rigpa) abandona el cuerpo.

Siguiendo la filosofía budista, no podríamos decir que hay un origen de la vida concebido como una sucesión de hechos de forma lineal. Todo es cíclico, la vida no surge o se crea de repente, ni un demiurgo la crea. A estas alturas, creo que ya podemos empezar a dilucidar parte de las respuestas a las preguntas que he propuesto en la presentación: ¿Qué es la vida y cómo se produce? y ¿cómo entra o surge dentro de un cuerpo?. También he propuesto otra pregunta: ¿qué o quién soy yo?. Hemos visto el origen que puede comenzar a responder a estas preguntas. Somos Rigpa, que no es otra cosa diferente a la Luz Esencial, como el agua de la cuchara no es diferente a la del plato.

Me parece maravillosa la idea que esta concepción de la existencia propone: a pesar de nuestros defectos, de nuestras acciones, palabras y sentimientos más o menos buenos, más o menos malos, esencialmente somos luz. Todos somos luz, y todos somos la misma cosa. Podría citar el verso de la rapera francesa Keny Arkana en su canción “Cinquième Soleil”: “Sólo somos uno dividido en la carne”²⁰.

El proceso que desemboca en la concepción y nacimiento comienza desde el mismo momento de la muerte, cuando Rigpa se queda desnuda de cuerpo y desprovista de los engaños que este conlleva y se le aparece la Luz Esencial. Sigamos ese viaje de Rigpa hasta reencarnarse en el momento de la concepción.

APARICIÓN DE LA VERDAD ESENCIAL DE TODAS LAS COSAS²¹

En cualquier fase del bardo se podría dar la iluminación y con ello Rigpa abandonaría el samsara alcanzando el nirvana.²² Pero en nuestro viaje, dado que vamos acompañando a una Rigpa que se volverá a encarnar, esta no se reconoce a sí misma. Como ya hemos visto, Rigpa se ha quedado desnuda de lo material, entonces se aparece la Luz Esencial. Nuestra Rigpa, que no ha alcanzado la iluminación, no es consciente de la Verdad de sí misma ni de esa Luz Clara. Por ello, sigue adelante en su “viaje” o su proceso en el que tiene visiones.

²⁰ Si quieres escuchar un poco de rap con trasfondo social y político, puedes ver un video de esta canción en concierto, subtitulada al español, en la dirección de internet:

http://www.youtube.com/watch?v=Dda3KKqojRw&feature=player_embedded

²¹ A esta fase, que he decidido llamar Verdad Esencial de Todas las Cosas, también se la puede encontrar traducida como Naturaleza Intrínseca de Todas las Cosas, Naturaleza de la Realidad, Verdad en Sí o Ser en Sí.

²² Esta dualidad samsara/nirvana se expone a meros efectos de comprensión. En realidad todo Es, todo Existe. Incluso samsara Es, de la misma forma que no se puede negar la existencia de un espejismo, pero es absurdo considerarlo como la realidad tangible de la imagen que evoca. Pero a su vez el espejismo es también parte de la realidad, fruto del calor, la luz, nuestra imaginación, etc. Así mismo samsara y nirvana, los dos Son, pero no debemos entender samsara como la realidad fundamental.

En la anterior fase, se aparecía la Verdad en todo su esplendor, única, tremenda, sencilla. A partir de aquí y en las posteriores fases, la Verdad Esencial irá manifestándose de diferentes formas, acercándose paulatinamente a la percepción múltiple que tenemos del mundo tal y como lo percibimos con los sentidos, lleno de objetos diferentes entre sí. Es decir, de lo absoluto, unitario y esencial, la Verdad se irá cristalizando en lo parcial, múltiple y material.

En esta fase de la Aparición de la Verdad Esencial de Todas las Cosas, se aparecen imágenes que describen la naturaleza de todas las cosas tal y como son esencialmente, la verdadera naturaleza de la existencia fenoménica (es decir, la verdadera naturaleza del mundo tal como lo percibimos con los sentidos). Se aparece la esencia de todas las cosas, que emana de la Luz Esencial. Es como un arco iris que emana de una luz prístina. Si Rigpa se diera cuenta que todo ese espectáculo de luz y sonido no es otra cosa que la propia Verdad Esencial, es decir, Ella Misma y Luminosidad Base (o Luz Esencial), alcanzaría la iluminación. Pero debido a lo impresionante de este espectáculo, y por el peso del karma, la Rigpa que acompañamos en su viaje a la reencarnación, irá huyendo de imágenes que le sobrecogen e irá recorriendo los caminos que le parecen más familiares y cómodos. Dicho de otra forma, Rigpa no reconocerá la verdadera naturaleza esencial de estas visiones y tenderá a entenderlo como objetos separados y diferentes de sí misma.

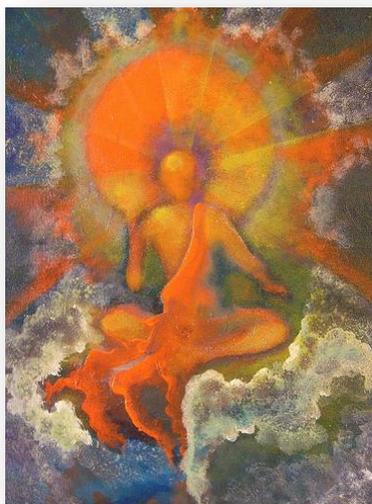
En esta fase, ya no podemos considerar que Rigpa esté en estado puro. Provista del karma, hay tendencia a seguir con el patrón que teníamos antes de morir, pero a causa de que aun no se han cristalizado los efectos del Samsara, no tenemos un cuerpo material sino uno de luz²³. Es decir, ya que aún no se ha limpiado el karma, Rigpa sigue contaminada por él y cree en los conceptos y percepciones engañosas del samsara. El cuerpo de luz viene motivado por el concepto del yo (o el ego, si se prefiere) que se tenía antes de morir, pero en este estado aún no hay posibilidad de cristalización en materia. De hecho, aun casi no hay distinción en los conceptos, pero

²³ No confundir esta luz con la Luz Esencial. Esta luz tiene una cualidad energética por decirlo así, es algo intermedio entre Rigpa y el cuerpo físico. Así mismo, en esta fase hay muchas manifestaciones luminosas. Este tipo de luces, son más “físicas y samsáricas”, no son la Luz Esencial que es la base de todo.

se empiezan a manifestar. Es como si viéramos la sombra de una persona en el umbral de una puerta antes que cruce por ella.

Esta conciencia (Rigpa con las sombras del Samsara) vaga por las inmediaciones del cadáver y puede escuchar, y no tiene claro si está viva o no. De forma parecida sucede cuando soñamos, que no tenemos conciencia de que nuestro cuerpo físico está tumbado en la cama y lo que vivimos es un sueño del mundo onírico.

A partir de aquí se despliega un complejo elenco de luces e imágenes, de deidades pacíficas y coléricas²⁴. En el budismo tibetano se describen de forma pormenorizada estas imágenes, pero no entraré aquí en detalles ya que si lo hiciera, el presente trabajo se convertiría en un enmarañado tratado sobre religión, iconografía y



simbología que nos desviaría de la finalidad a la que nos encaminamos. Baste con decir que cada imagen o color, cada deidad y cada objeto que esta esgrime tiene un significado. Lo que persigue esta iconografía es explicar conceptos de forma simbólica. En última instancia son todo manifestaciones parciales de Rigpa y de la Luz Esencial, como el arco iris que surge de una luz prístina. Es decir, somos lo que vemos, no hay diferencia entre la visión y quien lo percibe, pero no somos conscientes de ello.

Pondré un ejemplo de una de las imágenes que se le aparecen a Rigpa: El buda Ratnasambhava, que está asociado al color amarillo, tiene una consorte, Mamaki, con sus propios atributos que lo complementan. También se le asocia tanto una emoción perturbadora que lleva pareja o que puede purificar, el orgullo, como un supremo conocimiento que le corresponde, la ecuanimidad. Su emblema es una joya y se le asocia con el reino samsárico de los humanos.

²⁴ No confundir con los dioses del samsara. Estas deidades son manifestaciones búdicas.

Aunque no entre en muchos detalles sí explicaré someramente cuales son estas visiones. Primeramente se aparece un paisaje grandioso todo lleno de sonido, luz y color. El Bardo Thodöl²⁵ lo describe como un espejismo en una llanura en verano.

La conciencia, asustada por las brillantes imágenes y sobrecogedores sonidos, continúa su viaje, en el que se le aparecen, uno por uno, los diferentes budas que representan los seis reinos de la existencia. Emanan una luz tan radiante que asusta (como nos pasaría a nosotros si en mitad de la noche un potente foco nos deslumbra avanzando hacia nosotros). A su vez, cerca de cada buda aparece una luz más tenue y acogedora que resulta agradable. Si nos encaminamos a una de las luces más acogedoras, nos reencarnaremos en alguno de los seis reinos de la existencia del samsara. ¿Qué determina que vayamos a una o a otra luz?. El karma, en función del cual podremos reencarnarnos como dioses, como humanos o como animales, por ejemplo.

Si la conciencia no ha alcanzado la comprensión (iluminación) ni se ha decantado por alguno de los reinos del samsara, continúa su viaje. Al sexto día²⁶ aparecen las cinco familias de budas acompañados de sus legiones celestes. También se aparecen otras luces y manifestaciones. Estas imágenes y familias búdicas simbolizan formas de realización espiritual. A su vez volverán a aparecer las seis luces acogedoras que llevan a la reencarnación en uno de los reinos de existencia samsárica.

Al séptimo día, aparecen los detentadores del conocimiento y su séquito, a su vez hay una luz de cinco colores. Esta visión simboliza el conocimiento puro, verdadero. A la vez y como contrapunto, se aparece la luz del reino de los animales, que es más acogedora.

²⁵ Traducido en occidente como "El Libro Tibetano de los Muertos". Describe lo que sucede entre la agonía y la reencarnación en un nuevo ser, a la vez que establece formulas para guiar a Rigpa en ese camino para evitar la reencarnación y alcanzar así el Nirvana.

²⁶ Se cree que estos días no son solares sino que es un cómputo del tiempo diferente, algo así como "días espirituales" cuya duración depende de nuestra preparación espiritual. De esta forma alguien preparado tiene el tiempo suficiente para estabilizar las visiones y aceptarlas. En cambio, para alguien no preparado, pueden sucederse de forma muy rápida.

Hasta ahora hemos visto cómo la Verdad Esencial se ha aparecido, y al no reconocerse, se ha ido manifestando de forma más concreta. Desde la Luz Esencial, que es una vacuidad de la que todo irradia, hasta sus emanaciones más concretas. La conciencia ha tenido miedo de estas manifestaciones, así que conforme va avanzando en el “viaje”, ese miedo se concreta en visiones cada vez más complejas y sobrecogedoras. A partir de ahora, las cosas se ponen realmente difíciles para la conciencia, ya que aparecen las divinidades iracundas. ¿Qué son estas divinidades iracundas? Esencialmente son también aspectos de la Verdad pero en una vertiente más dinámica, por así decirlo. ¿Y por qué son imágenes tan amenazadoras?. El Bardo Thödol explica que como hasta ahora no nos hemos dado cuenta de que las visiones son en realidad la Verdad Esencial, tal vez ahora, que estamos aterrorizados, ese terror nos haga estar atentos y sin distracción, y así darnos cuenta de la Esencia de las visiones. El Bardo Thödol insiste también en que estas apariciones terroríficas son en realidad proyecciones de nosotros mismos.



Intentaré explicar la dualidad de deidades apacibles e iracundas que utiliza el budismo tibetano poniendo un ejemplo socorrido. Yo para hacer este trabajo, ante la dificultad que me está suponiendo y puesto que intento transmitirme conceptos de iluminación a tí que estás leyendo, puedo invocar a Manjusri, bodhisattva de la conciencia perspicaz y la sabiduría transcendente. Su aspecto es la de un ser humano con el torso semidesnudo pero vestido con sedas y tocado con una diadema de alhajas, sentado en la postura de meditación sobre un loto. Enarbola una espada con llamas símbolo de la sabiduría y la perspicacia. Pero quizás ante mi cansancio y desgaste necesito algo más enérgico, algo que implique tesón y determinación, que se sobreponga a las adversidades. Podría invocar entonces a Yamantaka, el Vencedor de la Muerte, una deidad iracunda de color azul oscuro o negro, con numerosas cabezas horribles, siendo la principal una cabeza de toro con largos cuernos y colmillos, dieciséis piernas y treinta y cuatro brazos, del que emana un aura flamígera. Sostiene un cuchillo de despellejar y una copa llena de sangre hecha con la calota de un cráneo humano. Aun así, la más alta de todas las cabezas es la de Manjusri que simboliza que toda la energía de Yamantaka no es gratuita ni destructora sino que se basa en la perspicacia y la compasión. Yamantaka lleva además una piel de elefante a modo de capa, que simboliza el triunfo sobre la ignorancia.



Profundizando algo más en la cuestión, se puede indicar que ni Manjusri ni Yamantaka son deidades según el concepto de las grandes religiones monoteístas, ni siquiera santos. En realidad son manifestaciones, plasmadas en símbolos, de mí mismo, de mi propia budeidad. Por ello, al invocarlas estoy profundizando en el conocimiento de Rigpa, no pidiendo auxilio a entidades ajenas a mí.

Las deidades iracundas aparecen a partir del octavo día. Unas con múltiples cabezas y brazos, abrazando a sus consortes; otras con cabezas de animales, o femeninas portando temibles objetos. Todas ellas son en realidad manifestaciones parciales del estado de budeidad. Cuanto más huya la conciencia de ellas, más se acercará a la siguiente fase del bardo y a la reencarnación.

Finalmente, y tras una imagen imponente como del cielo abierto y despejado, se aparecen, por decirlo de alguna manera, todos los elementos de esta fase: símbolos luminosos, deidades pacíficas e iracundas, seguidas por los reinos de los budas y bajo ellos, los seis reinos de existencia samsárica. En este momento cae cualquier frontera y límite imaginable. Se presenta así tanto la posibilidad de la sabiduría e iluminación como la de la confusión y reencarnación. En ese momento, la conciencia (Rigpa) está dotada de poderes de percepción supra normal y recuerdos clarividentes, capaz de ver los pensamientos de los demás, acordarse de vidas pasadas y futuras, y conocer los seis reinos de existencia. Recuerda de forma exacta todas las enseñanzas que haya oído e incluso vienen a Rigpa enseñanzas que jamás había recibido. Posiblemente, tal grandiosidad ciegue a la conciencia, en cuyo caso esta visión se disolverá como el estallido de una pompa de jabón.

EL DEVENIR

Se llama así a la última fase del estado intermedio. Aquí aún es posible alcanzar la iluminación, pero Rigpa se halla muy cerca de la próxima reencarnación, y de hecho, esta fase del estado intermedio termina cuando se produce dicha reencarnación. En

tibetano se llama Sipa Bardo, y me parece curioso que sipa se pueda traducir por devenir, pero también como posibilidad o existencia. En mi opinión, se refiere a que estamos cerca de la reencarnación, por ello, la posibilidad de reencarnarnos en un ser u otro es aquí más evidente. Podríamos ser una hormiga en un basurero de Elche, o un asesino en serie en Detroit, o un ansioso espíritu ávido que no puede calmar su hambre aunque engulla toneladas de comida. O podríamos ser un gurú de las filosofías de Nueva Era que lleva el bienestar a todos los que le rodean, o un dios que bebe néctar que brota de fuentes doradas en prados paradisíacos.

En el Bardo del Devenir, Rigpa está más cerca de la “realidad” tal como la perciben nuestros sentidos y nuestra mente cuando habitamos un cuerpo vivo. Por ello, la Verdad se encuentra parcializada y cristalizada, de forma que ya no se puede percibir su Esencia que es común a todas las cosas y seres. Así como Luz Esencial es similar a una luz prístina y la Aparición de la Verdad Esencial de Todas las Cosas es como el arco iris que emana de dicha luz, el Bardo del Devenir es comparable a esos colores de luz del arco iris “solidificados” en objetos.

Cuando entramos en esta fase, parece que el cielo y la tierra se separan, ya no se percibe la unidad, y es como si Rigpa estuviera cubierta por las vestiduras del karma y las tendencias habituales. Por eso ya tiene pensamientos y conciencia del yo.

En esta fase del bardo, Rigpa está vestida con un cuerpo mental ya que el recuerdo de nuestro cuerpo biológico es aún reciente. Esto sucede al cabo de veinticuatro días y medio y puede durar entre tres y cuarentainueve días dependiendo de la influencia del karma, aunque por lo general, durará veintiún días. Tendrá la forma del cuerpo que poseímos antes de la muerte del mismo, pero en la plenitud y sin ningún defecto ni enfermedad. Este cuerpo mental posee todos los sentidos, es muy ligero, lúcido, puede desplazarse a cualquier parte con solo pensarlo, atravesar objetos sólidos y su capacidad de percepción es siete veces más clara que en vida. Además posee una especie de clarividencia que no puede controlar completamente pero que le posibilita leer otras mentes. Este cuerpo mental también puede ver a través de objetos sólidos, pero lo percibe todo con un tenue resplandor, no con la claridad del sol o la luna.

Resulta muy simbólico el que solo haya dos lugares que el cuerpo mental no puede atravesar. El primero es la matriz, es decir, el lugar anatómico donde se va a gestar una vez se reencarne. El segundo es el asiento de meditación donde el Buda histórico, Siddharta Gautama, alcanzó la iluminación. Para explicarlo de otra forma, no puede atravesar ni el lugar al que se ve atraído por su karma y que le ata al samsara, ni el lugar en el que Buda Gautama alcanzó la iluminación gracias a la cual se ha establecido una doctrina que posibilita librarse del samsara a todos los humanos.

Este cuerpo mental se cree sólido, al igual que en los sueños nos creemos de carne y hueso (de carne y sangre, como dirían los tibetanos). Pero aunque pueda percibir a los seres vivos, ellos no pueden percibirle a él, salvo algunos especialmente dotados o mediante algunos rituales de meditación.

Durante las primeras semanas de este estado, el cuerpo mental tiene la impresión de ser una persona viviente y tiende a frecuentar los lugares y las personas que conoció en su última reencarnación. Si está demasiado apegado, puede repetir este comportamiento durante semanas o incluso años.



Generalmente el cuerpo mental, al ver que no deja huellas ni se refleja en los espejos ni proyecta sombra, se da cuenta de que su cuerpo de carne y sangre está muerto. Esto puede producir tal susto al cuerpo mental que haga que se desmaye (sí, eso es lo que dice el Bardo Thodöl).

Esta concepción me parece interesante. Es muy similar a lo que en occidente llamaríamos fantasmas. Sin embargo, en la religión budista, son la esencia vital que se encarnará en un cuerpo. Estas entidades pueden percibir a los vivos y relacionarse entre ellas. En mi opinión, es una curiosa sala de espera de la Esencia para entrar en un cuerpo.

Hay algunos versos del Bardo Thödol referentes a las características del cuerpo mental, que resultan de difícil interpretación: “según el devenir precedente”. También se puede leer en otras traducciones la siguiente frase: “Con el cuerpo de carne precedente y futuro, característico del bardo del devenir”. Estas expresiones contradictorias pueden significar que el cuerpo mental, ávido por reencarnarse, tiene la forma y tendencias del cuerpo que poseyó, pero a la vez, y dado que gracias a su clarividencia puede saber de forma inconsciente su nueva reencarnación, presenta signos de su próxima existencia en el samsara. Al cuerpo mental se le aparece el reino samsárico donde vaya a renacer. Es por así decirlo, una intromisión del futuro en el presente. Esto puede ser difícil de comprender en nuestra cultura occidental, en la que tenemos un concepto lineal del tiempo. No sucede lo mismo con la cultura tibetana en la que, como ya hemos visto, todo Es, todo está contenido en sí mismo.

Aunque aún hay posibilidad de alcanzar la iluminación si el cuerpo mental se da cuenta de la Vacuidad Esencial de todo lo que percibe, lo más probable es que quiera dirigirse al reino samsárico que se le aparece. El cuerpo mental puede reconocer en este bardo al resto de entidades que van a renacer en el mismo reino que él.

Si continúa su viaje por la fase del devenir, se verá impulsado de un lado a otro, sin posibilidad de permanecer mucho tiempo en el mismo lugar. Además de los lugares del mundo material, se le aparecerán visiones de seres terribles, y se sentirá como acosado por ruidos estremecedores, guerreros o tormentas. Dependiendo del karma también puede tener visiones neutras o incluso agradables. Todas estas visiones y sentimientos, que son proyecciones, anhelos, deseos y aversiones de la propia mente, hacen que cada vez tenga más ganas de reencarnarse en un cuerpo físico. Por otra parte, también podrá tener visiones de lugares de los distintos reinos del Samsara.

Al cuerpo mental puede afectarle las cosas que vea del mundo material. Por ejemplo, si ve a sus familiares reconciliados y en paz o por el contrario, disputándose la herencia. Los sentimientos que estas visiones provoquen en el cuerpo mental pueden dirigir el renacimiento hacia un reino de la existencia u otro. Por ello los textos referentes al bardo del devenir animan al cuerpo mental a que tenga buenos sentimientos, vea todo con una mirada comprensiva y su intención sea buena.

Hay una escena que al igual que en muchas religiones, se da también en el budismo tibetano, a saber, el juicio. Un yidam celestial pesa las buenas acciones, representadas por guijarros blancos, a la vez que un yidam demoníaco pesa las malas acciones representadas por guijarros negros²⁷. Yama, el dios de la muerte, enjuicia. Pero a diferencia de las religiones monoteístas occidentales, este juicio no condiciona el futuro del cuerpo mental (del alma, en las religiones occidentales). Efectivamente, aunque Yama castigue, este es un castigo “físico” infringido al cuerpo mental, pero dado que este carece de cuerpo físico, no se producen efectos reales, aunque sí aterroriza al cuerpo mental. Como ya he indicado, este castigo no tiene efectos reales (por ejemplo, no se puede despellejar y destripar a un ser que no tiene cuerpo físico), pero cuanto peores hayan sido las acciones, pensamientos y palabras en vida, se aparecerá a nuestro cuerpo mental, según su conciencia, un castigo más horrible. Si el cuerpo mental se diera cuenta de que todo es proyección de la mente y en realidad todo es la Luz Esencial y Rigpa, hallaría la iluminación, pero al no darse cuenta, sentirá horror y otras emociones negativas. Y ello posiblemente le empujara a una reencarnación desfavorable.

Me parece una cuestión interesante el hecho de que los yidams sean en realidad manifestación de uno mismo, así como el dios de la muerte, Yama, sea una proyección más de la budeidad, a la que todos los seres pertenecemos (aunque no nos demos cuenta). Por ello tiendo a pensar que esta escena del juicio en el budismo tibetano, no es un juicio ajeno a uno mismo llevado a cabo por un dios decisor del destino de las almas. Creo que esta escena del juicio no es más que un símbolo de la conciencia (en el sentido de auto-juicio), y el auto-perdón o auto-castigo que ello conlleva.

Debido al deseo de entrar en un cuerpo para huir del estado intermedio que está resultando tan espinoso para Rigpa, vuelven a aparecer las seis luces de distintos colores pertenecientes a los reinos de la existencia samsárica. Brillará más fuerte la luz del reino donde se vaya a renacer, y el cuerpo mental se volverá de ese mismo color.

²⁷ Los yidams son una especie de espíritus totémicos. En la religión budista, se le atribuye uno mediante un ritual a cada persona. Este yidam es seleccionado en función de su afinidad con la persona y desempeña funciones de protección y ayuda. En última instancia, son proyecciones de la propia budeidad de cada persona.

También pueden aparecer imágenes de los diferentes reinos del samsara. Empujado por las emociones o el sentimiento que tenga al verse acechado por seres o ruidos terribles, al cuerpo mental le parecerá deseable refugiarse en uno de estos lugares. De esta forma se dirigirá a uno de estos lugares u otros que representan los diferentes reinos del samsara.

Bien con la aparición de las luces o bien con la aparición de los diferentes lugares, la reencarnación es ya inminente. Algunos seres muy evolucionados espiritualmente pueden elegir el reino o incluso la calidad espiritual del ser en el que renacerán, pero la mayoría se verán arrastrados por sus emociones y su karma de forma inexorable hacia la nueva reencarnación²⁸.

LA REENCARNACIÓN

Hay varias formas de nacimiento dependiendo del reino de la existencia, pero centrémonos ahora en el reino de los animales y el de los humanos. Pueden nacer en un útero o en un huevo, pero ambos casos son similares²⁹. En el caso de los humanos, el cuerpo mental verá a un hombre y a una mujer del mundo material en unión sexual y se dirigirá hacia ellos. Si va a renacer como hombre, se verá a sí mismo como hombre y sentirá una atracción hacia la madre a la vez que una aversión hacia el padre³⁰. Si va a

²⁸ En el budismo tántrico hay rituales para facilitar la reencarnación en el entorno deseado. También hay rituales para, en lugar de producirse la reencarnación, dirigirse a “los palacios de alguna de las cinco familias de budas”, es decir, alcanzar la iluminación espontánea mediante métodos concretos.

²⁹ Los dioses, espíritus ávidos y los seres del infierno nacen de forma espontánea, basta con que piensen que son una cosa para que se conviertan en ella. Eso sí, los dioses lo hacen a través de la meditación mientras que los otros se transforman de forma más dramática.

³⁰ Esta atracción y aversión hacen referencia a las emociones en la concepción budista. Por resumir: si algo nos gusta es que lo contrario nos disgusta. Para los budistas, lo ideal sería permanecer en un estado de no apego en el que las cosas sucedan pero no motivadas por nuestros deseos. Esta atracción y aversión hacia el padre o la madre son emociones negativas que confirman nuestra permanencia en el samsara.



renacer como mujer, se verá a sí mismo como mujer y sentirá una atracción hacia el padre y una aversión hacia la madre.

Al unirse el óvulo y el espermatozoide y entrar Rigpa en este óvulo fecundado es cuando surge la vida. Los tibetanos dicen que cuando una pareja está copulando, hay multitud de seres del bardo rondando. Para que entre uno de ellos en el óvulo fecundado, deben ser compatibles su karma, el de la madre y el del padre. Es, por así decirlo, un puzle de tres

piezas en el que las tres deben encajar perfectamente. Esta idea me parece maravillosa, ya que significa que padre, madre e hijos están juntos (o al menos, han coincidido en este momento) como consecuencia de sus acciones pasadas y con la finalidad de un crecimiento espiritual.

Al ver a sus padres copulando, la mente se verá inexorablemente atraída hacia el útero. Vuelve a experimentar los mismos procesos y síntomas que experimentó en la agonía previa a la muerte de su anterior cuerpo. Vuelve a aparecer la Luz Esencial y en ese mismo instante se reencarna dentro del útero. Es fascinante que, según la religión budista, la vida termine y empiece de la misma manera: con la aparición de la Verdad Esencial, la Vacuidad Que es Germen de Todo, es decir, la Luz Esencial. El fin y el inicio se dan en la Luz.

De la conjunción del óvulo y espermatozoide, y la entrada de Rigpa, surge la vida. El óvulo fecundado ya está vivo y el embrión atravesará, según la medicina tibetana, la fase líquida y la fase sólida, hasta que se produzca el nacimiento. Durante el desarrollo del feto la esencia de nuestro padre, que es descrita como “blanca y dichosa” va a reposar en la zona de la coronilla, mientras que la esencia de nuestra madre, “roja y caliente” va a reposar en una zona bajo el ombligo. Y si recuerdas cómo empezaban las visiones del Bardo, dichas esencias masculina y femenina permanecerán

separadas en nuestro cuerpo hasta el momento de la muerte, en el que se volverán a unir.

En fin, siento que te he metido a tí que me estás leyendo, en un enmarañado bosque de visiones extrañas y conceptos exóticos que son el producto de una realidad histórica y antropológica de la cultura tibetana. Pero creo, que tras una intrincada simbología, el oscuro bosque se ha abierto para mostrar un maravilloso paisaje que es esta noción de la concepción. Y en este paisaje, la vida y la muerte no tienen una diferenciación clara sino que hay una Esencia continua que se mantiene durante muchas vidas. Vida y muerte son aspectos de la totalidad y de su movimiento.

PARTE TERCERA:

LA VIDA SEGÚN SUTHERLAND
Y SEGÚN EL BUDISMO
TIBETANO: LUZ Y ALIENTO.



LUZ LÍQUIDA

Sutherland incorpora el término Luz Líquida cuando se lo describe un niño especialmente sensitivo al que le estaba haciendo terapia. Viene a ser la manifestación primera de la Vida en el cuerpo, la encarnación de esta en la materia orgánica. Entra primeramente en la substancia física que Sutherland entiende como más sutil: el líquido cefalorraquídeo.

En simbología occidental, la luz se identifica tradicionalmente con el espíritu. La superioridad del espíritu se manifiesta en la intensidad de la luz y el color blanco que habitualmente se atribuye a la luz, alude a la síntesis de la totalidad. También la luz se considera simbólicamente como fuerza creadora, energía cósmica. En casi todas las religiones aparece la identificación de luz con pensamiento y con Ser.

Hay una concepción que podríamos considerar intermedia entre las religiones occidentales y asiáticas, muy extendida entre los gnósticos y los maniqueos, pero también en la antigua India y el Sudeste Asiático influido por ella: lo divino está lleno de luz resplandeciente, irradia, brilla, deslumbra. En consecuencia, alcanzar un estado de beatitud, recuperar el paraíso perdido, significa que la naturaleza humana se ve inundada de luz, o se convierte en esa luz³¹.

En oriente, la luz ha estado más ligada al concepto de iluminación. Dependiendo de la tradición asiática, significa adquirir conciencia de un centro de luz, es decir, fuerza espiritual. O también fusión, o conciencia de la no diferenciación entre los diferentes elementos y el todo.

³¹ La utilización de pintura dorada o de máscaras de oro en rituales funerarios (las máscaras de Micenas, por ejemplo) podrían representar que los difuntos ven la Verdad y por ello se convierten en luz. Así mismo, los santos o los que alcanzan la iluminación pueden irradiar luz, este es un posible significado de las aureolas y mandorlas de Jesús y los santos en la iconografía católica.

LALUZ EN EL BUDISMO TIBETANO

Como hemos visto, la “iluminación” consiste en ver la Verdad, la Luz Esencial. En capítulos anteriores ya he hablado de la Luz Esencial, y las luces de la Verdad Esencial de Todas las Cosas (manifestadas, por ejemplo en las luces de diferentes colores de los budas, pero no en las luces tenues de los reinos del samsara). Hay que incluir en esta Luminosidad también a Rigpa. Se debe precisar que esta Luz o Luminosidad, no es una metáfora o imagen para describir la Verdad Esencial, sino que es una experiencia íntima de dicha Verdad Esencial. Es decir, la Verdad Esencial es, literalmente, percibida como Luz.

En el momento en el que reconocemos esa Luz y nos vemos inundados por ella, nos convertimos en esa misma Luz. Dicho en términos más técnicos, que a estas alturas ya podemos utilizar, al ver la Luz Esencial y reconocer qué es en realidad (mejor dicho, reconocer que es La Realidad), somos conscientes de que nosotros, nuestra Rigpa, es lo mismo y nos fundimos en unidad con la Luz Esencial. El Bardo Thödol dice que todas las visiones del estado intermedio, todas las emanaciones y todas las luces, si se reconocen como lo que son, se fundirán en una sola cosa, y entonces seremos budas. Dicho de otro modo, si nos damos cuenta de la Esencia de todo, veremos que todo es Uno, y alcanzaremos la iluminación. Y esta Esencia se suele describir casi siempre como luz.

Pero no solo en el bardo, también durante la vida se puede alcanzar la iluminación, es decir, reconocer la Verdad Esencial o Luz Esencial. En algunos escritos, el no-pensamiento, es decir, la mente en Vacuidad, se define como Luz. También la naturaleza de los budas es Luz, representada en luz de distintos colores. Esto simbólicamente representa los diferentes aspectos de la Luz Esencial, de la misma forma que el arcoíris proviene de la luz blanca. Estos budas son realmente emanaciones de la Luz Esencial y de Rigpa, aspectos de ella sin ser diferentes de ella, así como una cucharada de agua cogida de un plato es idéntica a otra cucharada de agua cogida del mismo plato. Para reiterar: cuando somos conscientes de nuestra Esencia Verdadera, nos iluminamos; literalmente: adquirimos consciencia de que somos Luz.

Llegado a este punto hay que precisar que en la complejidad de la filosofía budista tibetana, y en la ambivalencia conceptual de muchos de los términos sánscritos y tibetanos que utiliza, con frecuencia estos términos se pueden entender de diferentes maneras, y aplicarse para diferentes contextos, de forma que nos hacen ver el mundo como una especie de fractal. De esta forma, todo lo que en capítulos anteriores se ha comentado para describir las diferentes etapas del Estado Intermedio que sucede entre una muerte y la próxima reencarnación, también sirve para explicar la realidad del mundo material en el que vivimos. Me explico: si siguiéramos el camino de la iluminación, seríamos conscientes de que los objetos que percibimos con nuestros sentidos mundanos no son más que cristalizaciones materiales de las diferentes emanaciones de la Verdad. Y si profundizamos en las emanaciones de la Verdad, llegaremos hasta la Luz Esencial. Esto es: el ejemplo que anteriormente hemos puesto de la luz-arcoíris-colores, es totalmente aplicable al mundo material. Es decir, que las fases de Luz Esencial, Verdad Esencial de Todas las Cosas, y Devenir (que aquí sería mejor llamarla Emanación, o Manifestación) también sirven para describir la realidad en nuestro mundo material. Si me doy cuenta de que el papel que tengo en las manos en realidad es meramente una construcción de mis sentidos, y que su esencia es la misma esencia que la mía, es decir, que todo lo que me rodea y yo somos Luz Esencial, alcanzaré la iluminación.

Francamente me parece muy difícil llegar a este conocimiento tocando papeles, pero resulta algo más accesible a través de la práctica de la meditación, llegando a un estado de Vacuidad, de mente en calma sin pretensiones ni conceptos, que me ponga en conexión con Rigpa y con la Luz Esencial. Y yendo un paso más adelante, hay algunas prácticas budistas que proponen no separar la meditación con la “actividad cotidiana” de forma que todo se convierta en meditación, y de esa manera, que nuestra conexión con Rigpa y con la Luz Esencial sea permanente. Suena bonito y fácil, pero en realidad si tuviéramos dicha conciencia de forma auténtica y definitiva, nos habríamos iluminado. Aunque no seamos todavía budas iluminados, esta propuesta me parece fascinante para quien esté llevando a cabo una sesión de terapia craneosacral. Alejar los pensamientos, los juicios, los conocimientos, las pretensiones, etc., ya que todo esto no es Esencia. Simplemente estar y ser, en Vacuidad. ¿Existiría mejor modo de sentir al paciente, y ser uno con su plan de tratamiento inherente?.

Hay una corriente de enseñanzas específica dentro del budismo tibetano en el que a la Luz Esencial se le llama Luminosidad Base o Luminosidad Madre, y a Rigpa se le llama Luminosidad Camino o Luminosidad Hija. Dicen los practicantes de esta corriente que todo pensamiento es en el fondo una manifestación de la Luminosidad Camino, de forma que al adquirir conciencia de ello, somos más conscientes de esta Luminosidad. Por ello se le llama Camino, porque cuando adquirimos conciencia de Rigpa, es el camino que nos lleva a la Luz Esencial, o como dicen ellos, a la Luminosidad Base. Ese reconocimiento de Rigpa, que lleva a la Luz Esencial, lo describen como una hija que corre de forma natural y espontánea al encuentro de la madre, fundiéndose ambas en un abrazo. Por ello hablan de Luminosidad Hija y Luminosidad Madre. Este encuentro de la Luminosidad Hija con la Luminosidad Madre (o como decíamos nosotros, el agua de la cuchara que cae en el agua del plato) es liberador, lleva al nirvana y rompe la rueda de reencarnaciones del samsara.

En conclusión, seamos conscientes o no de ello (es decir estemos o no estemos iluminados), todo es Luz, y Rigpa también es Luz. Y es esta luminosa Rigpa lo que nos da la vida al entrar en el óvulo fecundado. Por ello, somos Luz, y Luz es la esencia de la Vida. Y esta Luz Esencial está no solo en nosotros sino en todo. De nuevo, creo que considerar esto tiene una consecuencia maravillosa para los terapeutas craneosacrales: según el budismo tibetano, la Luz nos da la Vida, y no hay diferencia esencial entre terapeuta y paciente, todo es la misma Luz.



EL ALIENTO DE VIDA

Sutherland denominó así a la expresión primigenia de la vida en la materia (en la carne, si se me permite la expresión). Utiliza la simbología bíblica por la que, según cuenta el Génesis, Dios esculpe a un hombre del barro y le sopla, le da su (Su, como escribirían los cristianos) aliento para infundirle vida. Esta imagen de aliento vital o espíritu vital que es el origen de las energías o de la vida, está profundamente arraigada en nuestra cultura judeocristiana. A lo largo de la historia de la religión y la filosofía occidental, los conceptos de aliento vital, alma y espíritu se han acercado y se han alejado. A efectos del presente trabajo, sin olvidar que muchas corrientes los han diferenciado generalmente utilizando explicaciones dialécticas o lógicas, no basadas en la experiencia, consideraremos que estas tres expresiones se refieren al mismo concepto, o al menos a conceptos parecidos.

En la tradición judía y cristiana, este concepto de alma, se ha asimilado a los conceptos hebreos de nesama, nefes, y ruah. Nesama es el aliento, el principio que hace vivir. Nefes es el ser viviente, que se ha asimilado a la persona (en un concepto no material o biológico), el yo consciente; de esta forma, los espíritus del reino de los muertos no eran nefes. Ruah³² es el espíritu, o el espíritu de Dios que da la vida y anima la creación; las criaturas mueren cuando el espíritu de Dios, ruah, se retira de ellas. De forma parecida a los hebreos, también para las culturas musulmanas, el término ruth designa a la vez aliento y espíritu.

En simbología, el viento o el acto de soplar es una significación de infundir vida, fuerza o energía. En muchas culturas ancestrales, los chamanes en sus rituales soplan, utilizando este mismo simbolismo.

³² Ruah literalmente significa en hebreo viento, aire agitado, sopro. Simbólicamente designa también la fuerza de Dios.

Una de las conclusiones más interesantes en la elaboración de este trabajo, me parece la presencia de este concepto de aliento o viento que es origen de vida en muchas culturas y religiones diferentes. En muchas, este aliento de vida se equipara a alma, o a conciencia, o al Yo, o a “eso” que nos hace seres vivos y que entendemos como lo más esencial de nosotros. Aquí hay una diferencia fundamental por la que podríamos dividir las tradiciones religiosas y filosóficas en dos grupos. Algunas entienden este Aliento de Vida, o Alma como algo singular y único de cada persona (para simplificar, hablaremos solo de personas, no de otros animales ni de plantas). Otras por el contrario, lo entienden como algo común del que participan todos los seres vivos (o incluso los inertes) y que es principio originario de todas las cosas. El cristianismo mayoritario hoy en día (católico, protestante y anglicano) está en el primer grupo. Muchas de las tradiciones asiáticas, entre ellas el budismo tibetano, están en el segundo grupo.

En el hinduismo y el budismo también encontramos la importancia de este aliento que da la vida. Así, la palabra sánscrita prana hace referencia al aliento, a la energía, y en las enseñanzas búdicas se considera al prana como el “vehículo de la conciencia”³³.

ALIENTO O VIENTO EN EL BUDISMO TIBETANO

Para el budismo tibetano también hay en el cuerpo un aliento que no es la respiración pulmonar. Como se ha dicho al comienzo del capítulo referente a la aparición de la Luz Esencial, según la medicina tibetana, la conciencia y la vida permanecen en el cuerpo más allá de lo que la medicina europea considera la muerte clínica. El Bardo Thödol llama a ese estado “el momento en que se detiene la respiración exterior y en el que el hálito interior aún no se ha interrumpido”. Este hálito interior, o soplo de vida, conlleva una corriente o fuerza vital³⁴. Aunque está presente

³³ Conciencia también traducida como mente. En cuanto a la dificultad de traducción y posibles significaciones de este término hablo en el capítulo dedicado a Rigpa.

³⁴ En sánscrito se denomina prana y en tibetano rlung.

durante toda nuestra vida, traigo a colación este preciso momento de la agonía porque demuestra de forma muy clara que para la medicina tibetana existe esa energía vital, ese aliento que es totalmente diferente de la respiración pulmonar y que recorre nuestro interior. Este aliento o energía nos acompaña durante toda la vida, alojándose en ciertos centros energéticos³⁵ o circulando por nuestro interior por unos canales sutiles³⁶ incluso más allá del cese de la respiración pulmonar. ¿Cuánto más?. Depende del grado de evolución espiritual de la persona. Como ya he dicho, los antiguos tibetanos no usaban cronómetros así que su forma de medir la duración de esta permanencia es desde lo que dura un chasquido de los dedos hasta tres días y medio, aunque lo normal es el tiempo que dura una comida³⁷.

Tras este tiempo, dependiendo del karma y del grado de evolución espiritual, este viento portador de Rigpa saldrá por alguno de los orificios del cuerpo³⁸, condicionando el reino samsárico donde Rigpa se reencarnará, según por cuál de ellos salga. Cuando el viento sale del cuerpo, y con él Rigpa, se considera que ha cesado el aliento interno.

Profundicemos más en este concepto de aliento interno o energía vital que en sánscrito se denomina prana. Su significado, difícil de traducir, puede ser tanto viento, respiración, soplo de vida, como vitalidad, energía vital. Este soplo de vida es el portador de Rigpa. Es decir, Rigpa está contenida en este soplo de vida. La religión budista hace el símil entre un jinete y su caballo. Rigpa es el jinete y esa energía, viento o aliento vital es el caballo. Si el caballo está bien educado el jinete podrá ir donde quiera, pero si la montura es salvaje y sin educar, hará que el jinete se tambalee, vacile o yerre.

³⁵ Chakras en sánscrito.

³⁶ Nadis en sánscrito, tsa en tibetano.

³⁷ Me parece interesante que en craneosacral se considere también que la marea corta dura hasta veinte minutos más allá de la muerte clínica.

³⁸ Ano, órgano sexual, boca, nariz, ombligo, oídos, ojos, por la parte superior de la cabeza (a unos cuatro dedos de la línea donde nace el cabello), o por la coronilla.

Algunos escritos dicen que durante el bardo, el “cuerpo” de Rigpa (puesto que ya carece de cuerpo material) es este viento o energía sutil. Cuando Rigpa se ve atraída hacia el óvulo fecundado por el espermatozoide, también entra el viento, y es esto lo que da la vida. En otras palabras, cuando Rigpa, que recordemos que se puede manifestar como Luz, y este viento o energía sutil entran el óvulo fecundado, es cuando comienza la vida. Me parece sorprendente la analogía entre el planteamiento budista tibetano y las tesis de Sutherland sobre la Luz Líquida y el Aliento de Vida.

EPÍLOGO:
ALGUNAS CONCLUSIONES



ALGUNAS CONCLUSIONES

Con el desarrollo del presente trabajo llego a algunas conclusiones, pero te propongo a ti, que has leído este escrito, que saques las tuyas propias, y tal como dije en la presentación, te invito a que nades en este incomparable lago de las aguas de la vida.

No pretendo sostener que las teorías de Sutherland son idénticas a las concepciones del budismo tibetano, pero me parece que las similitudes son sorprendentes. Y en otros casos, aunque no haya una similitud evidente, utilizar el punto de vista del budismo tibetano me parece muy interesante para el terapeuta craneosacral.

En la literatura craneosacral, ya se ha hablado de las concomitancias entre el concepto de Luz Líquida o Aliento de Vida y otras tradiciones médicas, como la tibetana³⁹. Pero creo que en este trabajo hemos podido ver de forma bastante pormenorizada y comparada esta similitud. Me parece maravillosa la idea de que seamos Luz, una Luz que está en todos los seres humanos. Esto significa no que todos somos iguales, sino que incluso todos somos la misma Esencia. Si tenemos esto en el corazón, inevitablemente nos llevará a ser más empáticos y amables con el prójimo. Y para los terapeutas craneosacrales esta concepción explicaría la resonancia con el paciente, y la posibilidad de sentir su plan de tratamiento inherente. Así mismo, hemos visto la similitud entre el Aliento de Vida⁴⁰ y el Soplo Vital o prana. Para la medicina y filosofía tibetanas es la Luz Esencial y el Soplo Vital lo que nos hace estar vivos, esa es la diferencia entre un cuerpo vivo y otro muerto. La Vida entra en el óvulo fecundado por el espermatozoide cuando el jinete en su caballo, Rigpa y prana, se encarnan en él. El cuerpo muere cuando Rigpa y prana abandonan el cuerpo.

³⁹ A este respecto, creo que es reseñable el “Libro Completo de Terapia Craneosacral” de Michael Kern (para mejor referencia ver el apartado bibliográfico de este trabajo).

⁴⁰ Taylor Still, fundador de la osteopatía y maestro de Sutherland, también hablaba de una especie de energía.

Estas consideraciones me llevan a un pensamiento muy optimista: según el budismo tibetano, todas las personas, a pesar de nuestros defectos y errores, somos esencialmente Luz. Y esa Luz lo contiene todo, es la Esencia de Todo... somos en esencia seres iluminados, budas, y cuanto más contactemos con nuestra Esencia, más en contacto estaremos con nuestro maestro interior. Quizás esto también tenga que ver con la Inteligencia (así, con mayúscula) de la que hablaba Sutherland.

Me parece fascinante que la vida empiece y termine de la misma manera, con la aparición de la Luz Esencial, la Vacuidad que es germen de todo. Tanto la muerte como el nacimiento se dan en la Luz. Y utilizo este orden deliberadamente: muerte y nacimiento, ya que para el budismo tibetano, la muerte no es más que un paso a otra reencarnación y, en cualquier caso, la entrada en el Estado Intermedio, en el que es más fácil alcanzar la iluminación. De todas formas, muerte y nacimiento son ciclos en la continuidad de la Esencia Verdadera, eso que íntimamente somos nosotros y el Todo. En cuanto a la encarnación de Rígpa en un óvulo fecundado, me parece que el budismo tibetano tiene una concepción que incita tanto a la aceptación como al aprendizaje: nacemos de nuestra madre y nuestro padre para que los tres aprendamos y mejoremos. Cuando hayamos adquirido conciencia de ello y actuemos en consecuencia, estaremos avanzando en nuestro crecimiento personal y espiritual.

Otra idea del budismo tibetano que invita a la esperanza y al crecimiento personal es que la Vida surge en un cuerpo porque queremos vivir encarnados en este cuerpo. Huímos de las visiones y sensaciones incómodas del bardo y queremos estar en un cuerpo vivo, que es cómodo y acogedor. Estamos vivos porque nuestra Esencia quiere estar en un cuerpo vivo. Y nosotros, con este cuerpo que nos ha tocado, lo mejor que podemos hacer es progresar hacia la iluminación. Algunas de las cualidades de esta Esencia son el amor y el conocimiento, la compasión y la sabiduría. Esto se parece mucho a lo que experimentan muchas personas en experiencias cercanas a la muerte, cuando su yo se libera del cuerpo: belleza, paz, amor y sabiduría. Quizás los budistas tibetanos tengan razón al considerar que estas cualidades son Rígpa. Y todo ello, en definitiva, es Luz. Y además, no es que tengamos una vida pequeñita que esté dentro de nuestro cuerpo, sino que participamos de la Vida, de algo mucho más grande que nuestro menudo montoncito de carne y huesos. Esto nos lleva a otra visión muy interesante para los terapeutas craneosacrales: si participamos de esa Vida, si somos

Vacuidad, Luz, Totalidad, seremos uno con el paciente y con su plan de tratamiento inherente. Dice el Bardo Thödol: “Tu Rigpa no es sólo vacuidad, también es conocimiento no obstruido, luminoso, resplandeciente”. Liberemos a Rigpa, fluyamos con ella.

Es una experiencia apasionante tener un cuerpo que pueda vivir, gozar, experimentar, aprender y con el que podamos crecer en mente y en espíritu. Es fascinante considerar que somos seres de Luz, de la misma Luz que es el Todo. Es maravilloso participar de la Vida. Por ello propongo que tratemos de ser conscientes de ello.

Que el agua caiga en el agua.



BIBLIOGRAFÍA, DOCUMENTOS Y ENTREVISTAS EN LOS QUE ME HE BASADO PARA ELABORAR ESTE TRABAJO

LIBROS Y ARTÍCULOS

- “Bardo-Thödol, El Libro Tibetano de los Muertos”, Versión de Eva K. Dargyay. Ed. Edaf, Arca de Sabiduría.
- “Libro Tibetano de los Muertos, Bardo Thödol”. Ed. Publisamo, Sendero.
- “El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte”. Sogyal Rimpoché. Ed. Círculo de Lectores.
- “Galería Celestial”. Romío Shrestha, texto de Jan A. Baker. Ed. Taschen, Evergreen.
- “Diccionario de Símbolos”. Juan Eduardo Cirlot. Ed. Siruela.
- “Técnicas del Yoga”, Capítulo IV. La Técnica Yoga en el Budismo y en el Tantrismo. Mircea Eliade. Ed. RBA.
- “Yoga y Salud”. Selvarajan Yesudian y Elisabeth Haich. Ed. Errepar.
- “Libro Completo de Terapia Craneosacral”. Michael Kern. Ed. Gaia.
- “Salvat Universal, Diccionario Enciclopédico”. Ed. Salvat.
- “Mensajes Nagaryuna” Publicación periódica del Centro de Estudios Tibetanos. Número 8, artículo “Los Doce Eslabones de la Originación Interdependiente”, redactado por Geshe Rabten.
- “La Rueda de la Vida”. Comentario a un thangka del siglo XX del Tíbet oriental, artista anónimo. Tantra Designs, 48 Kensington Park Road, Bristol BS43HU. Colección de Robert Beer.

INTERNET

- www.wikipedia.com
- www.rae.es
- www.wordreference.com
- <http://webpace.ship.edu/cgboer/cosmologia.pdf>

- <http://vajarayana.wordpress.com>

AUDIO Y AUDIOVISUAL

- Conferencia impartida por José Manuel Cánovas el 26 de Septiembre de 2008, sobre: “El budismo y su práctica”. 2º Ciclo de enseñanzas. C.D.: “V- Los Doce Eslabones de la Interdependencia”.
- Documental “El Libro Tibetano de los Muertos” de la serie “Descifrando la Historia”, Canal Historia.

ENTREVISTAS

Nota: Parte de los contenidos de este trabajo son fruto de las entrevistas o conversaciones con varias personas que no lo han leído ni corregido, por lo que ruego se me disculpe cualquier error o imprecisión que haya podido cometer. Quiero dejar constancia de que dichos posibles errores o imprecisiones son únicamente atribuibles a mí y no a las personas que tan amablemente me han ayudado. A continuación reseño la única entrevista formal que he llevado a cabo, sin olvidar las conversaciones mantenidas con aquellas personas que cito en los agradecimientos.

- Pempa Namgyal, monje budista tibetano de la secta Gelupa, del monasterio en el exilio Gaden Shatse, India. Entrevista en Alhama de Murcia, el lunes 5 de Abril de 2010.

