



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**Una mirada psicológica y antropológica a la
muerte y a los procesos del morir en
Budismo Tibetano**

Autor: María Paz Pereira Álvarez

Tutor: Ricardo Pinilla

Madrid
Junio, 2022

Resumen:

Con este trabajo pretendemos aproximarnos a la muerte del budismo tibetano desde una perspectiva psicológica y antropológica con objeto de entender e intentar trasladar sus enseñanzas a la tradición occidental con el propósito de calmar el traumatismo colectivo que esta nos supone, reflexionando sobre el más allá y el sentido de la muerte tanto a nivel individual como colectivo y revisando a través de la historia las actitudes del ser humano frente la muerte, y como convivimos con ella. Concluyendo en que la manera de concebir la realidad a nivel cultural estructura nuestra mente y ello es lo que nos hace tener unas determinadas actitudes hacia la muerte y por consiguiente estas premisas organizan nuestro estilo de vida, y encontrando en el budismo tibetano una guía para poder entender muchos de los procesos internos que vivenciamos en nuestra cotidianidad y pudiéndoles dar un sentido.

Key words: Proyecciones, Aferramiento, Boddhistavas, Skandha, Samsara

Abstract:

With this work we intend to approach death in Tibetan Buddhism from a psychological and anthropological perspective in order to understand and try to transfer its teachings to the Western tradition with the aim of calming the collective trauma that this entails for us, reflecting on the afterlife and the meaning of death both at an individual and collective level and reviewing through history the attitudes of human beings towards death, and how we live with it. Concluding that the way we conceive reality on a cultural level structures our mind and this is what makes us have certain attitudes towards death and therefore these premises organise our lifestyle, and finding in Tibetan Buddhism a guide to be able to understand many of the internal processes we experience in our daily lives and to be able to give them meaning.

Key words: Projections, Clinging, Boddhistavas, Skandha, Samsara

Índice

<i>Introducción</i>	4
<i>Planteamiento y Justificación</i>	5
<i>Metodología y Objetivos</i>	7
<i>El hombre prehistórico y la muerte</i>	8
<i>Conexión entre Budismo y Psicología</i>	10
<i>Diferencias y similitudes entre budismo e hinduismo</i>	12
<i>Doctrinas comunes a todas las corrientes del Budismo</i>	12
<i>Introducción a la Historia y a los conceptos de la Doctrina Mahayana.</i>	13
<i>Realidad en Budismo</i>	15
<i>Las leyes que Regulan el mundo</i>	16
<i>Los cinco skandhas</i>	18
<i>Karma</i>	19
<i>Nirvana</i>	20
<i>La Verdadera Naturaleza de la Mente</i>	21
<i>Una aproximación a la muerte</i>	21
<i>Culminación del proceso de morir a través de los bardos Chikkay, Chonyid y Sidpa</i>	23
<i>Practicar el Morir</i>	28
<i>Asistencia a moribundos</i>	29
<i>Aproximación psicoanalítica al aferramiento de la identidad.</i>	30
<i>Aproximación de la Relación con la muerte en el Occidente</i>	31
<i>Estructuración de la vida oriental a través del Budismo</i>	35
<i>Discusión</i>	38
<i>Conclusiones</i>	41
<i>Bibliografía</i>	45

Introducción

Toda manera de vivir se estructura partiendo de un eje en común en todos nosotros, que es, nuestras actitudes ante la muerte y ante el después de esta. Estas actitudes se configuran de una manera inconsciente. Un ejemplo superficial podemos observarlo en las personas religiosas: la fiel creencia de que posteriormente al hecho de morir seremos enviados al cielo hace que vivamos nuestras vidas de manera cautelosa, evitando la tentación de caer en el pecado, asegurándonos un buen puesto en el más allá donde presuponemos encontrar el goce verdadero. Sin embargo, esta es una persona que probablemente no tendrá la oportunidad de disfrutar de los placeres sin remordimientos. Esto ilustra la afirmación anterior, ya que, dependiendo de cuales sean estos pensamientos ante la muerte, viviremos de una manera u otra. En el ejemplo anterior estos pensamientos podrían ser: si no caigo en la tentación de los placeres terrenales, entonces iré al cielo. Este pensamiento cristiano que configura una actitud ante la muerte organiza y direcciona crucialmente el estilo de vida que llevamos en la tierra, convirtiéndose esta, en una persona que probablemente lleve una vida austera lejos de lujos y de diversiones carnales. Por ello podemos afirmar que nuestras actitudes y pensamientos ante la muerte estructuran nuestra manera de vivir.

Encontramos en la literatura, en la historia, en la filosofía, una imagen de la muerte como un patrón repetitivo, que por más que tenga distintas formas, o se encuentre en distintas situaciones, da la impresión de representar los mismos conceptos. A esto en psicología analítica se le concede el nombre de *arquetipo*. Viene siendo una representación universal que, ubicada y originada en el inconsciente colectivo, desempeña un papel crucial en el comportamiento humano. Los arquetipos, representan formas arcaicas de conocimiento humano innato, y se albergan en este inconsciente colectivo (Jung, 1959). Mencionamos esto debido a que al inicio de la configuración de estos arquetipos no se incorporaba el concepto de finitud. Encontramos la creencia de la inmortalidad de los cadáveres en diccionarios y culturas muy arcaicos y nunca se refieren a una terminación cuando se habla de muerte (Morin, 1970). Se entendía que la existencia de la persona se prolongaba y no se terminaba ahí, de hecho, existe mucha similitud cultural sobre la creencia en la inmortalidad que mantienen muchas etnias y civilizaciones primitivas, justificándola en la certeza de la existencia de otra vida para los ancestros (Bello Quiroz, 2021). Los

arquetipos al tener un origen tan primigenio como este, en épocas donde no se concebía a la muerte entendiéndola como final, pueden explicar nuestras inquietudes y nuestro imaginario mental acerca de la existencia de un más allá, ya que el concebir un más allá significa que la muerte no se concibe como fin.

En otras culturas al alma se le atribuye el concepto de energía, y ello como concepto deja entrever lo que rige como principio físico. Su prolongación mas allá de lo que supone la muerte y el cuerpo al no poder destruirse ni crearse, solo transformarse (Lavoisier, s. f.). Por tanto, aunque la muerte sea concebida de diferentes maneras en muchas culturas y religiones nunca esta se entiende como final, (Morin, 1970) tampoco existe el concepto de finitud cuando se habla de muerte en el budismo tibetano.

Después de estas observaciones nos surge la pregunta... ¿Para hablar de muerte primero debemos hablar de vida?, ¿la muerte siempre equivale al no-ser?, ¿Qué debemos entender por mas allá? Estas y más cuestiones son las que nos asaltan a medida que crecemos y vamos incorporando en nuestro “yo” la conciencia de muerte, que se instala y habita en nosotros con la promesa de no abandonarnos nunca. La muerte desde que el ser humano puede recordar nos ha generado mucha incertidumbre tanto colectiva como individualmente. Creer en algo es un alivio para el vivo.

El morir es algo poético reconocido y romantizado por algunas culturas y religiones, sobretodo en la literatura, ¿esta condición poética del morir pretende romantizar el hecho para aliviar el trauma colectivo y el terror que en verdad nos supone? Esta inquietud que supone para nosotros la muerte, y el complejo de emociones que provoca en el colectivo de una cultura, se vienen observando desde los albores de la humanidad, donde apreciamos ya las primeras señales del rito funerario: una preparación al mas allá que nos indica una cierta rebelión ante la muerte (Nouy, 1948).

Planteamiento y Justificación

Nuestra pregunta de partida es esa necesidad de pensar la muerte y como abordamos esta desde la antropología. Desde los primeros hombres, queda constancia de que la inquietud

por la muerte nos ha acompañado desde la prehistoria. Los enigmas que esto despierta, este interés para entender la muerte, siempre nos ha llevado a la creación de mitos a partir de transmutaciones y proyecciones noológicas bióticas de las estructuras de reproducción (Morin, 1970). Si profundizamos en esto nos damos cuenta de que es una metáfora del propio sistema del vivir y del nacer (si bien todo vivir es ya en un cierto momento un envejecer y un acercarse a la muerte, vida es crecer y también declinar). Bajo estas estructuras se han elaborado todas las ideologías y las creencias en torno a la muerte. Esto nos lleva a pensar en una incapacidad para la aceptación de esta, que responde a este rechazo y alivian la conciencia colectiva. (Platón en el *Fedón* enseñaba que aprender a vivir es e implica a su vez un aprender a morir).

A su vez, de manera colectiva e individual la percepción del concepto muerte varía en cada cultura y en cada religión, es concebida de manera muy particular debido a “tiempo, cambios, acontecimientos, lógica, accidentes, aleatoriedad, y errores que aceleran o rompen procesos, participando aun así en la constitución de principios que se han devenido del curso de la naturaleza e historia entendida esta como una cascada de desarrollos” (Morin, 1970, pp. 11) toda antropología tiene una visión particular al seguir “aventuras divergentes en condiciones heterogéneas” (Morin, 1970, pp. 11). Las concepciones del imaginario colectivo tanto como las individuales son nuestro mecanismo por mediación del cual aceptamos y nos aproximamos al hecho de morir, tanto a la muerte propia como a la de los demás (Veremos como esto esta muy relacionado). Toda la visión occidental de muerte impide una aceptación de esta. Por cuestiones personales que me conciernen al formar íntegramente parte de esta cultura occidental, y actuar y pensar de esta manera particular, encuentro en la muerte un contrapunto inquietante a la par de agobiante relacionando con la incomprensión (como resultado de un sinfín de procesos que convergen en una visión completamente individualista). Este trabajo entre muchos otros objetivos esta movido por un afán de autocompasión infinito, concibiéndolo, así como un manual de autoayuda a un tema tan sobrecogedor como es, en si, la muerte. Me encamino en esta investigación tratando de buscar respuestas a mis vagas inquietudes y a interrogaciones en otros senderos de entendimiento alejados de la cultura occidental, donde solo he encontrado miedo como mecanismo de defensa ante la incertidumbre.

Metodología y Objetivos

Con este trabajo tenemos la pretensión de hacer un estudio sobre la muerte, pero más concretamente indagando en el sistema de creencias del budismo tibetano, en la corriente Mahayana, sus prácticas funerarias y los significados que estas tienen desde una perspectiva antropológica, nos centraremos para la elaboración de este, en el gran Sogyal Rimpoché, y en sus enseñanzas plasmadas su libro *Bardo Tohol*, centrado en la corriente Mahayana y en el concepto del bardo intermedio, (estado de transición entre la muerte y la reencarnación o el Nirvana) y en la investigación e interpretación que hacen de sus enseñanzas varios autores.

Sogyal Rympoché, nacido en El Tíbet y emigrado posteriormente a Inglaterra, ha conseguido aunar la tradición tibetana que acogió de sus grandes maestros y la captación de la comprensión occidental, para poder adaptar y insertar este budismo en Europa, por ello hemos seleccionado a este autor que a través de su libro; *El libro tibetano de la vida y la muerte*, nos guiará a una perspectiva vivencial muy próxima a la experiencia de la misma muerte, que plasmaremos en este estudio; podremos ignorarla u obsesionarnos con ella, pero es algo que ha de ocurrir mientras permanezcamos en este plano. A su vez integra el término de inmortalidad, la muerte, es figurada como el quitarse unos pantalones cuando los nuestros ya están viejos para ponerse otros, la muerte es siempre un trayecto, que debemos acoger no como un final definitivo, aquí es donde se incorpora la rueda karmica; “Si deseamos morir bien, hemos de aprender a vivir bien, debemos cultivar la paz en nuestra manera de vivir, la experiencia real de la muerte es muy importante, nuestro estado mental en el momento de la muerte puede influir en la calidad de nuestro próximo renacimiento” (Rympoche, 1992) Vemos la importancia de saber determinar nuestras actitudes ante la muerte, incorporando la meditación, que nos familiariza con los procesos de muerte.

Indagaremos en el sentido de la muerte, reencarnación (rueda Karmica), rituales funerarios, propia muerte, muerte de otros, inmortalidad... y a modo de conclusión final pretendemos discernir cuáles son nuestras actitudes hacia la muerte, invitando a esta reflexión final sobre lo que esta supone y significa para nosotros, es imprescindible este punto, porque solo desvelando estas pasiones ocultas podremos acercarnos a ella, lo único que observamos cuando la miramos es a nosotros mismos puesto que es de nuestra

creación todo lo que hemos inventado sobre ella, solo teniendo consciencia de esto y de cuales son estas creaciones podremos mirarla desnuda y establecer todo lo que nos aleja de esta. Hoy la muerte se tiene presente en nuestra cultura como un accidente, un fallo de la salud; sabemos que la vida es finita, pero no se habla del sentido más allá de la muerte, si hay una cultura de la memoria de los fallecidos, pero nos centraremos en un mirar y un pensar más cara a cara el hecho inevitable y a la vez más indeterminable de toda la vida: que (un día) todos moriremos.

Nuestros principales objetivos con este trabajo son:

- Hacer una investigación antropológica sobre el sistema de creencias en torno a la muerte budista tibetano y todo lo que esta implica
- Reflexionar sobre el más allá y el sentido de la muerte tanto a nivel individual como colectivo desde una perspectiva psicológica y antropológica
- Revisar a través del contexto y la historia, las actitudes del ser humano frente a la muerte, como la integramos en nuestras vidas y convivimos con ella.

El hombre prehistórico y la muerte

El *Homo Heidelbergensis* fue el primer hombre en enterrar a sus muertos de forma consciente en una ceremonia funeraria, “La sima de Huesos” podría ser la prueba de un tratamiento diferencial a los cadáveres. Juntaban a estos en un lugar ante la creencia de que compartían la misma condición, recibiendo sin embargo los niños un trato diferencial (Azcarate, 2007). Los primeros vestigios datan del 80.000-40.000 A. C. en el Paleolítico Inferior. Azcarate supone que fue canibalismo debido a que estos restos cadavéricos se encontraban mezclados con restos de animales, y ambos habían aparecido fracturados. Pero encontramos varias peculiaridades que nos llevan a pensar que este canibalismo tenía otro significado: En varios cráneos falta el orificio occipital, hecho para extraer la masa encefálica y aprovecharla como alimento, se sabía que tanto cráneos como mandíbulas inferiores tenían una connotación ritual. También se ha observado que la

fauna era rica y abundante en ese y en los territorios colindantes, por tanto, el alimento no escaseaba. Así pues, se concibe que estos canibalismos se llevaban a cabo de una manera ritual.

Contaban con diversas tradiciones y costumbres puesto que también, se encontraron vestigios rituales en torno a un cráneo rodeado de huesos animales. Vemos como en tribus persisten costumbres antiquísimas que en este periodo se iniciaron, las cuales consistían en llevar los cráneos y las mandíbulas de los muertos a modo de atuendo colgante, que como hemos mencionado anteriormente tenían connotaciones rituales, con el fin de perpetuar esta presencia entre los vivos (Azcárate, 2007).

En el Paleolítico inferior existía un culto al cráneo y a la persistencia de la memoria del muerto. Existía la creencia popular de que los espíritus los acompañaban durante la caza. Pero no fue hasta el Paleolítico medio cuando pudimos presenciar la primera vez que encontramos seguridad de enterramientos intencionados, podemos evidenciarlos a través de las diferencias observables entre sepulturas de hombres, mujeres y niños. Únicamente se han encontrado objetos al lado de las sepulturas masculinas, posicionados mediante una acción deliberada, todo ello parece apuntar a que las ofrendas tenían la utilidad de acompañar a los difuntos en su gran viaje, estos, los cuales siempre han sido situados en cavernas y arropados con “abrigos rupestres”, interpretado como un trato afectuoso por parte sus predecesores. (Azcárate, 2007).

Las tres principales características del *homo sapiens* que lo definen como humano son la inhumación de los muertos, los primeros vestigios de arte y la creación de viviendas complejas, por tanto, la creación de cultura. No podemos refutar que estas prácticas eran de veneración y en memoria a los muertos. La representación del sentido de la muerte era clara, creían en la supervivencia de sus muertos, pareciéndoles la muerte una especie de sueño, a la mayoría se les halló colocados en posturas de dormir. Otra peculiaridad es que los todos muertos de “La Ferraise” estaban mirando hacia poniente. Esto sugería un razonamiento trascendente sobre la muerte, un poder ver más allá de la recepción pasiva de los estímulos, y quizá la idea de un viaje invisible a otro lugar. (Azcárate, 2007).

Los neandertales no solo daban sepultura y enterraban a sus muertos sino que reunían a todos en un lugar específico, el cadáver humano ha promovido emociones que han

adquirido un matiz social en forma de prácticas funerarias, estas institucionalizan un complejo de emociones: “reflejan las perturbaciones profundas que una muerte provoca en el círculo de los vivos” (Morin, 1970 pp. 25) la cuestión yace en si esta conducta implica colectivamente una prolongación de la vida, y por lo tanto una celebración del transito a otro estado o tiene función de aliviar el traumatismo colectivo que supone la muerte... ¿son los cementerios en realidad para los vivos? ¿cumplen una función para ellos? Pensar que al “seguir residiendo” en algún sitio calmamos nuestro sentimiento de perdida pensando que nuestros muertos yacen allí y el tener un sitio para volver a visitarles ¿pero realmente están allí?, ¿Qué representan o cual es la función que proveen los cementerios para el propio muerto?

Con estos apuntes pretendemos demostrar que ya existía una inquietud y una reflexión respecto a la muerte desde los inicios de la humanidad. La capacidad que poseemos de poder imaginar un mas allá (siendo siempre una apuesta indemostrable) y que hemos heredado de nuestros ancestros a través del inconsciente colectivo, nos dice que la muerte tiene un significado y que es la esperanza de trascendencia lo que nos humaniza. El dar sepulcro a los muertos podría ser una de las características más antiguas del hombre culturizado; desde entonces, cultura y muerte van mutuamente determinadas. Vemos con el paso del tiempo que las formas en que se presenta esta relación son específicas, particulares de cada pueblo y cada era, y así ocurre con cada sujeto dentro de cada sistema cultural. (Bello-Quiroz, 2021)

Conexión entre Budismo y Psicología

El budismo subraya la importancia del conocimiento riguroso, de la lógica y del análisis como bases indispensables para comprender nuestros procesos cognitivos y cómo debemos cultivar nuestra mente para eliminar el sufrimiento. Por tanto, no es incompatible con la filosofía, la epistemología y la psicología que tratan temas como la conversión de las emociones dolorosas y el desarrollo de la empatía y la sabiduría (Gómez, 1973: 361-2).

El budismo presta mucha atención a cómo se estructura el ser humano y su procesos perceptivos e integradores de información, que están conectados con el sistema de coherencia interno. Muchas corrientes psicoanalíticas y humanistas y hasta cognitivistas

han construido sus bases orientadas e inspiradas por los contenidos tanto budistas como hinduistas. Por ejemplo, estos procesos mencionados en el primer párrafo se materializan para el budismo en el *skandha de la conciencia*, que forma parte de los cinco agregados (Contenido dentro de los cinco agregados que explicaremos posteriormente). Se habla también de proyecciones, tema que trata Freud de manera muy similar, al esta figura representar también en budismo los miedos y los traumas que han configurado las propias percepciones del individuo. Así el como el humanismo (escuela muy influyente en el mundo de la psicología) estudia el proceso de energetización de las emociones, el cual es un tema también muy recurrente en budismo. El ejemplo más claro quizá sea el de los bardos que se presentan en el momento de morir.

El budismo trata muchos de los procesos que la misma psicología trata con distinta terminología, sus enseñanzas se pueden aplicar para identificar los procesos internos del día a día, como el recorrido de las emociones o los procesos de conciencia, donde esta surge y se acaba, para dar lugar a otro instante de conciencia.

La muerte en budismo se concibe nada menos que como tres fases de un proceso de manifestación gradual de la mente, porque considera que vida y muerte existen solo en la mente (Rympoche, 2000). En el proceso de morir se despliegan 3 dimensiones del ser, es muy interesante como encontramos estas 3 dimensiones y este proceso de muerte en otros aspectos de la vida cotidiana, en concreto, en las fases y ciclos circadianos: el bardo del devenir es una clara simbolización de la fase Rem. En el bardo, los hábitos pasados, impulsan a la mente ordinaria a aferrarse a las experiencias ilusorias del bardo como si fueran reales y solidas siendo estas solo nuestras proyecciones. En la fase Rem se nos aparecen representaciones inconscientes al igual que en los bardos, formadas a partir de nuestras proyecciones, donde nuestra sombra crea representaciones de monstruos que simbolizan aspectos oscuros de nuestra psique y que pueden ser atemorizantes para nosotros, como en las pesadillas, que es justo lo que sucede en el bardo del devenir. Otra cosa común es que el tiempo es muy subjetivo en ambas y no se experimenta como en la vida consciente. Todos nuestros sueños, todas las representaciones y símbolos que aparecen pertenecen al mundo del inconsciente, al igual que las proyecciones que aparecen en el bardo mostrando en este caso que somos esclavos de nuestra propia percepción. La realidad de los bardos se sucede tanto en la vida como en la muerte, son

pequeños aspectos de la vida cotidiana que nos acercan a la iluminación y que se asemejan o a la propia experiencia de iluminación solo que trasladada a otros escenarios.

Diferencias y similitudes entre budismo e hinduismo

A pesar de que ambas teorías muy antiguas que tienen nacimiento en la India no son la misma teoría, como muchos piensan en Occidente, haremos un breve apunte sobre las principales semejanzas y diferencias.

Buda, procede de una familia de origen Hindú, los hindúes lo conciben como la reencarnación del Dios Vishnu. En ambas religiones se conserva la idea de la reencarnación de las almas, por lo tanto, creen en que la persona transmigre a otra existencia después de la muerte y renazca en una forma nueva. El concepto del karma es compartido también, aunque su contenido si presenta diferencias, y a su vez comparen la idea sobre la iluminación, es decir la verdadera esencia de la mente y creen en la trascendencia a través de la meditación por lo tanto hacen hincapié en la importancia de esta, y de las enseñanzas. También existe en que la realidad ultima, en el estado de conciencia superior, solo que se le acuñe un distinto termino y las maneras de llegar a el son distintas. (Universo Hindu, 2018) Otras similitudes son la inexistencia de comienzo (anaditva) que es uno de los más importantes principios de la filosofía de la India, tanto hindú como budista. (Tola y Dragonetti, 2003), y en el budismo, así como el hinduismo, sostiene que el samsara, la realidad empírica, con sus mundos, universos, hombres, dioses, etc., los procesos que tienen lugar en ella, y las leyes que la gobiernan, no ha tenido comienzo, es eterna aparte ante. (Tola y Dragonetti, 2003)

Doctrinas comunes a todas las corrientes del Budismo

La doctrina del budismo se puede condensar en las denominadas *Cuatro Nobles Verdades* y en el Surgimiento condicionado, que son las bases establecidas en budismo para poder comprender la muerte, y comunes a todas las corrientes. (Azcárate, 2007)

Las cuatro nobles verdades son:

“Dukkha, la verdad del sufrimiento: Todo es dolor

La verdad del origen del sufrimiento: Toda causa de sufrimiento es deseo

La verdad del cese del sufrimiento: El cese del deseo conlleva el fin del dolor

La verdad es el camino que lleva al cese del sufrimiento: compuesto por la recta opinión y propósito, que constituyen sabiduría, la recta palabra, conducta y sustentamiento que constituyen la moralidad y el recto esfuerzo, atención y concentración que constituyen la concentración” (Azcárate, 2007, pp. 279)

El *surgimiento condicionado* consiste en una serie de interrelaciones en la que un factor se ve terriblemente afectado por el siguiente, en ella se expone la existencia cíclica del individuo y del universo. Hay que tener presente que no expone una causa primera (ya que como hemos visto en budismo no se concibe el principio de creación ni el de origen, todo lo que existe se achaca a la Ley del *Karma*) se presentan en la siguiente manera (Azcárate, 2007):

La ignorancia condiciona a las formaciones kármicas (entendidas como el fundamento de las tendencias habituales, que nos predisponen a efectuar un tipo de conducta (Nyima, 2013)), estas condicionan la renovación de atadura, por ella está condicionada la mente y la materia, que condicionan al campo de los seis sentidos, que condiciona al contacto y este, al sentimiento sensorial, este afecta a la codicia, condicionada por esta encontramos al aferramiento (concepto clave), que condiciona al cambio, y este condiciona al nacimiento y por este están condicionados envejecimiento y muerte, la preocupación, la tristeza... Así es como aparece el sufrimiento, y desaparece con la desaparición de la ignorancia al ser eslabones conectados. (Obregon, 2016)

Introducción a la Historia y a los conceptos de la Doctrina Mahayana.

La tradición del budismo tibetano se originó hace siete siglos, y fue desde sus orígenes una tradición oral. El budismo está formado por dos grandes escuelas: El Mahayana (Gran Vehículo) y el Himayana (Pequeño Vehículo) (Sancler, 2018) La doctrina Mahayana inspiró el *Libro Tibetano de los Muertos* por el que nos orientamos para la elaboración de este trabajo.

Cuando Siddharta Gautama (el Buda) muere, no nombra discípulo a nadie (ausencia jerárquica que inspira a la doctrina budista a lo largo de los años), en los años venideros se formarían dieciocho comunidades de monjes que posteriormente se fueron dispersando, en las que cada una tenía su propio código de conducta, dentro de estas, nos interesara la que afirmaba la naturaleza supramundana de Buda, es decir, la mahayana (Arnau, 2010). Esta en concreto, nace debido a la consideración de una falta de altruismo en los monjes del II A.C., orientados solamente a la salvación individual. Entiende que Buda es un mortal, como nosotros, que ha alcanzado la iluminación y ha pasado a ser la personificación del principio de *Dharmakaya*: pretende la liberación de los seres dolidos condenados a la imperfección. Encontramos en la imperfección: el mal (personificado por Mara) y la muerte, estos intentan alejar a Buda de la divulgación de sus enseñanzas. Estas enseñanzas se acomodan a los oídos de quien quiera entenderlas. (Azcarate, 2007).

Hay una vinculación muy fuerte entre los budas (personas que han alcanzado la iluminación) y los seres mundanos que continúan sufriendo, esta vinculación nace de la identificación que sienten los budas con ellos. Por ello, en esta corriente se concibe que el hombre solo, no puede librarse del samsara (mundo terrenal lleno de sufrimiento), es a través del boddisthava superior cuando consigue la iluminación. El boddisthava superior es denominado *arhat*, que ayuda en la muerte y en vida del individuo a librarse de las proyecciones a través de enseñanzas, son guías hacia la iluminación de los demás mortales, estos, son monjes que rechazan entrar en el Nirvana para ayudar a otros mortales, permanecen envueltos en la rueda karmica, con el fin de salvar a los seres presos del deseo. La figura del boddisthava alude a los que ya como Buda han alcanzado la iluminación. Se pretende el beneficio para todos los seres, como propósito. (Arnau, 2010)

La piedad y la devoción son elementos fundamentales para la iluminación. La corriente Mahayana entiende que su mayor aportación es la enseñanza que esta puede llevar a las personas. A día de hoy, es la rama dominante del budismo. (Sancler, 2018)

Realidad en Budismo

Es muy relevante este punto en nuestro trabajo, ya que esta visión particular de la realidad pone de manifiesto un ideal de la concepción budista que se formula como postulado y consiste en la necesidad de infinitud: el deseo de no permanecer confinado dentro de los estrechos límites-temporales unido a las ansias de trascender (Tola y Dragonetti, 2003). Esta referencia es una idea que orienta e inspira otras nociones del budismo como la idea de que la mente está encerrada en sus proyecciones no reconociéndose a sí misma, y que cuando esto pase y descubra su verdadera esencia trasciende y se desencadena, (que desarrollaremos más adelante), que está muy relacionada con el significado de realidad.

El rasgo principal con el que describiríamos el budismo es el descubrimiento de que no existe una sustancia ni una esencia fija, no existe la realidad que creemos percibir. Entiende que no existe forma material que sea permanente, estable o eterna, como tampoco nosotros lo somos (Obregon, 2016).

- Usamos para describir a la “realidad empírica” el concepto de **Samsara**. Quiere presentar que tanto lo que la realidad contiene: universos, personas, líneas temporales, objetos..., como los acontecimientos y las sucesiones que en ella se dan y también los postulados que la rigen, no tienen ni un comienzo ni un fin, y por ende, la realidad es eterna. Sus contenidos perecen y vuelven a renacer por ello son eternos y no presentan límites (Tola y Dragonetti, 2003). Se formula como: la realidad afirma la ausencia de comienzo.
- La realidad también adquiere el significado de **infinitud**, infinitud referida a la infinitud del espacio (el espacio se encuentra dividido en diez regiones infinitas que contienen la realidad), encontramos en un texto de *Buddhavasana* que esta ilimitud se refiere a cuatro aspectos: los seres, espacio, universo, y conocimientos de Buda. Se establece que a través de la meditación se puede alcanzar el dominio de la infinitud. Al ser los universos infinitos, necesitamos un espacio infinito donde ubicarlos. Todos ellos en conjunto forman parte de una realidad infinita, espacialmente hablando. (Tola y Dragonetti, 2003).

- Se le otorga también una concepción **dinámica**, la realidad esta regida por la ley de causa y efecto, los *dharmas* surgen de esta misma ley y actúan conforme a ella. Los dharmas son partículas que constituyen y forman todo lo que existe, incluyendo la realidad. Son concebidos como impermanentes e instantáneos según la corriente Mahayana. Los dharmas están en un constante devenir, perecen y son reemplazados rápidamente, pero las causas que provocaron el origen del primer dharma permanecen. Esto implica que la realidad no sea estática, que este sujeta al movimiento imparabile del devenir de series de dharmas. La realidad en si también es un proceso sin inicio, de muerte y renacimientos cíclicos sin pausa. (Tola y Dragonetti, 2003)

Existen cuatro periodos dentro de la realidad: (Tola y Dragonetti, 2003)

- *Samvatta*: Completa destrucción
- *Samvattatthayin*: Periodo posterior a la completa destrucción.
- *Vivatta*: Creación
- *Vivatthayin*: Periodo posterior a la creación

David Bohm, (citado por Rympoche, 1992 pp. 408) siguiendo estos postulados, ha descrito la realidad como “una totalidad ininterrumpida en fluido movimiento”.

Esta perspectiva sigue una línea de cultivar actitudes diferentes ante la muerte. El comprender que la vida y la muerte son dos procesos que forman parte de un movimiento continuo en ese contexto de totalidad, al ser una parte de ese movimiento sin principio ni fin morir significaría seguir en el movimiento. Para aceptar la muerte es necesario una visión colectivista de la propia existencia, lo veremos más tarde cuando hablemos de la no existencia del yo, de los cinco skandhas y de la no concepción de la identidad.

Las leyes que Regulan el mundo

La realidad no es caótica esta sometida a leyes que la regulan, se presenta como un sistema organizado. Procederemos a comentar las dos más importantes.

La ley de la causalidad: Se concibe como la gran ley del universo, es una teoría fundamental del budismo, tiene una gran importancia dentro de esta rama, se dice que fue descubierta en el momento más relevante de la vida de Buda. Todo está regido por la ley de la causalidad, todo es causado por alguna otra entidad, no existe el azar en la realidad, todo se encuentra dependiendo de otras causas. Todo existe como consecuencia de una interrelación compleja de causas. Todos los contenidos de la realidad son interdependientes. Esta condición de dependencia es lo que provoca que la realidad sea insustancial (anatta). El que los individuos no lleguen a entender esta ley es lo que hace que su conciencia se encuentre nublada. (Tola y Dragonetti, 2003)

Interdependencia universal: Cada ente existente es resultado de un conjunto de numerosas cosas que actúan como causas, y cada una de esas causas es el resultado de un conjunto de numerosas cosas que a su vez actúan como causas. Constantemente en un ciclo que no tiene origen. Esto provoca que todos los contenidos existentes en el mundo estén relacionados entre sí por causas de causalidad, todas y cada una de ellas actúan como efecto y como causa. A partir de aquí se fundamentan los valores tan inherentes al budismo de amor, hermandad, solidaridad... (Tola y Dragonetti, 2003)

A su vez existen otras muchas leyes, como la ley referente al orden físico, la ley referente al orden moral, la ley constituida por las Cuatro Nobles Verdades...

Las principales diferencias vienen dadas por la forma de alcanzar el estado de iluminación; Nirvana o Moshka. Para los budistas cuando se alcanza el Nirvana es el fin de la existencia entendida como tal. Pero en Moshka, aunque se libre de la rueda de reencarnaciones del samsara, y por lo tanto de las existencias, si permanece su alma después de la liberación. El hinduismo como tal es una religión politeísta, hay culto por varios Dioses, los más importantes: Vishnu, Shiva y Brahma. Mientras tanto el Budismo es no-teísta, no consideran a Buda como un Dios, sino como un mortal que alcanzó la iluminación. En el hinduismo se mantienen jerarquías sociales a las que se les debe respeto y obediencia, idea a la que el budismo es totalmente contraria, ya que sus mensajes y sus propósitos y enseñanzas siempre están encaminadas a sentar bases en la sociedad de igualdad solidaridad y de ayudar unos a otros a superar el samsara. (Universo Hindu, 2018)

Los cinco skandhas

Los cinco skandhas, son la expresión de la historia previa regida por la ley del karma (Azcarate, 2007). Para el budismo el ego no tiene una esencia ni una identidad, dado a su carácter temporal, solo se concibe el yo como un estadio variable de cuerpo, sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia que cambiará y formará el siguiente, este yo no se concibe como una realidad porque no es permanente. Por tanto, no existe el yo (Obregón, 2005).

Existe un ciclo de vidas mezcladas, a lo que nosotros llamamos identidad, continuidad, al yo, como nosotros en budismo viene a representarse como “los cinco *skandhas*”, se entendería como la puggala (apariencia humana o persona) (Rympochée, 1998). Estos hacen referencia al cuerpo, al entorno específico y a una configuración mental particular, todo ello resultado del karma acumulado durante existencias pasadas. Compuestos por la rupa, “la forma de la construcción corporal”, vedana y sanna, donde se hallan las conciencias y por ende las percepciones y la recepción y organización de la sensación, samkhara. Viene siendo la composición de los estados mentales y vinnana, la conciencia almacenada, que es la sensación sin contenido de apego. Estas contienen la forma humana y sus funciones (Azcarate, 2007). Esto no es identidad, son transformables, al cambiar todo el rato no podemos decir que son reales como tal, al no haber persistencia o continuidad del “yo”, pero al ser lo que experimentamos en un momento dado estructuran nuestra vida. (Kherma, 2003). En el momento de muerte estos cinco agregados se transforman, lo que permanece es el encadenamiento al deseo, los motivos que nos siguen teniendo, vagando por el samsara. Para Buda la creencia en un yo son expresiones de apego. (Azcarate, 2007)

Los cinco agregados esta compuestos por: cuerpo, sensaciones, percepción, formaciones mentales y conciencia. Sometidos al cambio constante después de cada muerte, estructuran la vida de cada uno. Se tratan de como interpretamos el mundo. Dentro del skandha de conciencia encontramos sus ocho contenidos a los que es importante aludir; llamados los ocho tipos de conciencia, encontramos la sexta, conciencia mental; relacionada con la función adaptativa del miedo y a su vez integra la información recibida de las conciencias sensoriales y los produce en forma de conceptos, la séptima, la conciencia aflictiva; relacionada con la aparición de emociones, esta es la que renace después de la muerte, ambas tanto sexta, como séptima, producen Karma, nos avisan

de cuando algo puede ser perjudicial y elicitan la respuesta de huida, también cuando debemos permanecer si detecta placer, la octava, la conciencia de base, esta guarda los efectos positivos y negativos de las acciones, contiene lo que llamamos las “semillas kármicas” es como un archivo que contiene la información sobre la benevolencia o la maldad de la voluntad con la que se realizan las acciones, acumula información de costumbres, y las cinco conciencias sensoriales (visual, auditiva, táctil, olfativa y gustativa), que contendrían los cinco sentidos; oído, gusto, olfato, tacto y vista transmisores de información, se dedican a transmitir pasivamente contenidos del mundo exterior. (Rympoche, 1998 y Obregon, 2016))

Karma

El Karma (acción) explica la existencia del mundo y de los que habitan en el, el significado más destacable que conceptualiza esta palabra es la misma voluntad (Rympoche, 1998).

Al no existir el yo que renazca, existe la consecuencia kármica. Al aferrarnos a los placeres y a la identidad, actuamos impulsivamente guiados por sentimientos y emociones, y al ser entonces, presos de emociones muy intensas (como la aversión o la confusión) creamos mal Karma (Rympoche, 1998). Lo entendemos relacionándolo con el instinto animal, estos placeres animales permanecen encerrados en el nivel de las sensaciones sin alcanzar la percepción.

Rympoche afirma que acciones, enfocadas a los intereses terrenales de “placer, alabanza, fama y ganancia defendiéndonos así del dolor, crítica, fracaso y pérdida” (Obregon, 2016) producen tendencias que se mantienen a lo largo de las continuas existencias, llamado “karma acumulado” (Obregon, 2016) y determinando así nuestra vida, nuestra reencarnación y por lo tanto como ya hemos visto, nuestra muerte la que propicia nuestro devenir y siguiendo esta línea lo más probable es que terminemos divagando durante la eternidad por el “samsara”

El Karma está determinado por nuestros comportamientos presentes y aparece en proyecciones de nuestra mente después de la propia muerte. (Azcarate, 2007)

“Cuando una llama prende otra vela ¿es el mismo fuego? No y si porque el uno es causa del otro, el ser que renace no es el mismo, pero tampoco diferente del que murió”

(Obregon, 2016, pp. 13) Es por causa de las acciones llevadas a cabo por el anterior cuerpo por las que renace el otro. Así se da la relación causal donde la nueva configuración no se libero de las consecuencias de las acciones de la otra.

Nirvana

El Nirvana (extinto) se concibe como una condición y como una no-condición donde no existe el espacio ni el tiempo, no pertenece al mundo ni tiene relación con el, ni existe dentro del un mundo.

Simplemente es el final del dolor que no ha sido alcanzado con la muerte; y por lo tanto el cese ultimo de los deseos y afán de goce. Es el cese del ciclo kármico y por lo tanto, de las emociones que nos tenían atadas a el, no existen causas para un nuevo renacimiento (Azcarate, 2007)

No tiene nada que ver con Dios, porque este si mantiene relación con el alma de los individuos, y el Nirvana no tiene ninguna relación con el mundo. La nada que conforma el Nirvana “es el ser puro absoluto” (Morin,1970).

Es la realidad última, Es lo opuesto y la liberación del samsara y lo totalmente distinto a las vivencias de este. Solo podría entenderse y explicarse a través de la experimentación, al no poder ser captado de manera racional.

Según Font es “la sabiduría máxima, la felicidad pura y es concebida como realidad presuponiendo que todo lo demás es irrealidad” (Font, 1988).

Podemos acercarnos al Nirvana gracias a los que como Buda lo alcanzaron en vida, y a los “bodhisattvas”; nuestros salvadores; personas que rechazan entrar en el para asistir a otros en este camino, esta figura es propia de la corriente Mahayana, por lo tanto, del budismo tibetano.

En el budismo tibetano, Mahayana, el Nirvana atiende a cuatro premisas (Azcarate,2007):

- Es puro y participan todos los seres (Nirvana puro),
- Se logra en condiciones de materialidad, pero esta libre de los efectos de esta (Nirvana determinado)

- Supone la separación absoluta (Nirvana indeterminado), y se identifica con la intuición (Nirvana contemplativo).

La Verdadera Naturaleza de la Mente

Los tibetanos llaman a la mente ordinaria Sem, la cual, funciona como punto de relación de conceptos y acontecimientos propio pero proyectado, por lo que percibimos falsamente. Confirma su existencia, mediante la conceptualización de la experiencia, y maleable por la misma. La entendemos como inestable y proyectando hacia afuera. Pero a su vez, presenta un inamovible arraigamiento hacia ciertos hábitos. Dentro de esta, se conserva encerrada por las proyecciones la naturaleza misma de la mente, la esencia más profunda, la pureza imposible de cambiar que es inmune a la muerte: Rigpa o Dharmakaya. Concebida por Rympoche propiamente como “el conocimiento del propio conocimiento”. Es esta la que tratamos de descubrir y reconocer en los bardos, y se encuentra tan camuflada por discursos rápidos y emociones pasionales.

La creencia de que esto es algo propio de cada individuo es errónea, esta es la naturaleza universal. La naturaleza esencial de la mente es a lo que en otras culturas denominamos “Dios”. Por eso cuando hablamos del Dios en el budismo o del señor estamos hablando de la naturaleza de Buda (Rympoche, 1998). En todas las religiones encontramos la verdadera certeza de que existe una gran verdad universal. Buda no se entiende como una persona, es más bien en su significado profundo cualquiera que se haya despertado y ha encontrado su torrente de sabiduría, alcanzado el nirvana poniendo fin a su sufrimiento y conociendo la felicidad que se encuentra al alcance de todos. Buda tiene un significado colectivista y de totalidad, así como la mayoría de los conceptos que en budismo se presentan. Todos tenemos esa naturaleza interior igual que Buda, nuestra esencia esta encerrada por Sem, la mente ordinaria, pero si nos liberamos todas las proyecciones se vuelve lo mismo y nos damos cuenta de que siempre fue así. Esta naturaleza es llamada también la luz del Señor Trascendente (Azcarate, 2007)

Una aproximación a la muerte

La muerte es denominada “cuti”, concebida como otro momento fugaz y pasajero entre otros muchos, en el ciclo de transformaciones y en la totalidad interrumpida de movimiento, la muerte es importante por ser en ella donde se da esa reorganización de

skandhas con un resultado distinto a no ser que, por el contrario, hayamos logrado la iluminación (Azcarate, 2007)

La muerte se puede dar por tres razones distintas: porque el plazo de la persistencia de los cinco agregados ha finalizado (karma neutral), porque el karma ha llegado a un punto de agotamiento en el que se extingue, cuando se agota la capacidad de producir karma y por una acumulación de karma destructivo que exige la misma muerte. (Rympoche, 1998)

La ligera forma de conciencia que permanece después del momento del morir es la conciencia aflictiva, se la relaciona con el karma acumulado, no tiene fin puesto que ha renacido millones de veces.

Después de la muerte corporal, la conciencia es la que se eleva como un ente propio, adquiere características de clarividencia. El morir se presenta como una gran oportunidad para librarse del sufrimiento, es en esta parte del proceso, que se denomina; **iluminación**, (aunque el budismo tibetano afirma que es muy complicada de conseguir sin una educación y un aprendizaje previos) donde habilidades como la compasión y la sabiduría imparcial aparecen y constituyen a su vez este momento de proceso de muerte; la muerte nos hace buenos. (Obregon, 2016) La consecuencia kármica es transmitida a través de los distintos niveles.

En este momento encontramos dos caminos a los cuales la mente puede acceder: (Azcarate, 2007)

- Si el ente reconoce a la mente como pura e inmaterial, se alcanza la llamada realización espiritual
- Si el ente no reconoce a su mente con estas cualidades, experimenta otra muerte mental cada siete días hasta un máximo de siete semanas, ese es el periodo de renacimiento y de reconocimiento del alma, durante este proceso sigue descendiendo sucesivamente a niveles menores de energía y vuelve a encarnarse en un nivel menor hasta que se de dicho reconocimiento. (Este proceso esta contenido en los bardos, que explicaremos mas adelante)

Nos encontramos si accedemos al camino del segundo supuesto, ante la continuidad en si misma, formado de “yoes” empíricos y funcionales, que no corresponden a la identidad.

Culminación del proceso de morir a través de los bardos Chikkay, Chonyid y Sidpa

En el Bardo thos grol (Libro Tibetano de los Muertos), trata propiamente *el estado intermedio*, conceptualizado por la palabra **bardo**. Bardo, hace referencia al estado entre muerte y renacimiento.

Como hemos mencionado anteriormente, muchas de las experiencias que encontramos en budismo son escenarios trasladados a la vida real cotidiana, como dice Trungpa: el bardo intermedio lo experimentamos constantemente en nuestro día a día cuando cada instante de conciencia surge y se acaba, para dar lugar a otro instante de conciencia. (Rympoche, 1998)

En la muerte podemos distinguir las diferentes etapas según los bardos.

Chikkai Bardo es el primer bardo, es el bardo doloroso de la muerte y efectivamente describe el momento de la muerte, ya que implica un gran sufrimiento, el mundo y todo lo que considerábamos nuestros se desintegra, por tanto, todo lo que constituía nuestro “yo”, es decir, los cinco skandhas (Obregon 2016 y Rympoche, 1998).

En esta etapa encontramos como los cuatro elementos que nos componen se disuelven, acompañado cada uno de la desaparición de nuestras funciones vitales en forma de metáfora. Encontramos los huesos y la energía como tierra que se disuelve en el agua, elemento que se identifica con la fluidez de la sangre, por ello hace que nos desvanezcamos. (Azcarate, 2007)

Después de este desvanecimiento, aún permanece la respiración interna: compuesta por la esencia vital proveniente del padre y de la madre, cuando ambas se unen se disuelve la ignorancia y se experimenta felicidad, y cuando cesan se esfuman los patrones derivados del apego en el momento de la disolución del pensamiento. (Azcarate, 2007)

Los bodhistavas proceden a leer unos textos a la persona moribunda, es a través de este bardo cuando el moribundo caminará y reconocerá la Clara Luz Primordial, si esto no se da, aparecerá la Clara Luz Secundaria (donde no es posible reconocer si se está muerto o vivo) (Azcarate, 2007)

Si no fuera posible el reconocimiento de la Luz Primordial, llegará a un segundo estadio, llamado **Chonyid Bardo** (Dharmata), donde encontraremos las propias proyecciones de

nuestra mente humana. Este bardo, también llamado, Luminosidad Base, descrito según Rympoche como “La dimensión de la verdad vacía e incondicionada, en la que jamás han entrado el engaño, la ignorancia ni ninguna clase de concepto”, (Rympoche,1998) en ella, trascendamos a nuestras propias limitaciones proyectadas o no, se extinguen lo relacionado con la agresión y el deseo. A continuación, la naturaleza absoluta de la mente aparece en forma de sonido, colores y luz, dando paso así al resplandor interno de energía y luz que se descubre en el bardo Dharmata y se llama *Sambhogakaya*, esta, es el estadio del placer absoluto, del éxtasis y del esplendor, encontramos riqueza plena, trascendiendo más allá de limitaciones dualistas y del tiempo y el espacio. Es interesante para la psicología porque estas *proyecciones* se adelantan a Freud y siguiendo su línea, el texto tibetano habla de que todo lo que este vivirá y los espejismos que puedan aparecerse de manera aterradora, son simplemente sus propias percepciones. (Azcarate, 2007) El no reconocimiento de estas proyecciones como nuestras después de la luminosidad, hará que vaguemos por el estado intermedio.

A ello le siguen siete días donde vivenciara apariciones de las **Deidades Apacibles**, representadas a través de los cuatro elementos, (fuego, aire, tierra, agua), que se según la medicina antigua formaban el cuerpo. En cada una de esas visitas será posible alcanzar la realización, (Azcarate, 2007) sino sucede, pasaremos al día siguiente:

Todos los días encontraremos dos luces, la segunda siempre representa a un buda

- En el 1º día encontramos dos luces, en la más tenue se encuentran los dioses, los *devas*, en otra se encuentra la naturaleza del alma, al ser esta una luz tan potente puede asustarse y ante el miedo, sin saberlo, elegir vagar por el reino de los dioses
- En el 2º día aparecen también dos luces, la luz de la compasión del Señor, que contiene la pureza del agua, y la luz de los infiernos: el karma negativo acumulado. Puede verse confundido y atemorizarse ante la primera, refugiándose en la segunda: los infiernos.
- En el 3º día se encuentra ante la luz amarilla que contiene: la pureza de la tierra y de la sabiduría igualadora y ante la luz azul, la del reino humano
- El día 4º la que se muestra ante el es la luz del elemento fuego, que representa la compasión del señor y la luz amarilla que simboliza a los espíritus: *petra*

- El día 5º luz verde: del aire y la luz roja: de la envidia, que es donde se encuentra el reino de los titanes
- El día 6º, encontramos las cuatro luces anteriores cada cual representa un elemento y contiguamente las luces opuestas
- El día 7º la luz de los cinco colores como el arcoíris y la luz verde del reino animal.

(Azcarate, 2007)

A partir del 3º día ante las luces que representan la liberación del alma podemos tener la impresión de sentirnos amenazados por terribles dolores como el aplastamiento, abrasamiento, ahogamiento etc. Que no son mas que la presentación de los cuatro elementos al formar un nuevo cuerpo. Creyendo al huir de estas proyecciones, nos encontraremos con abismos, que no serán abismos, sino la representación de tres emociones propias del samsara; ira deseo e ignorancia, que nos configuran al igual que los elementos, en esta huida metafóricamente estamos buscando un refugio, un cuerpo donde renacer, elegir como refugio las propias proyecciones de la ira, el deseo y la ignorancia nos llevara a seguir en este proceso de renacimiento. (Azcarate, 2007)

Si no logramos reconocer nuestra naturaleza nos encontraremos con las deidades en su forma terrorífica, si aun así huimos de ellas, y no las reconocemos como budas, tendremos una otra oportunidad donde se nos revelaran otras diosas y necrófagas. (Azcarate, 2007)

El deber nuestro en todo este viaje es huir de los límites que nuestra *sem*, la mente ordinaria, esta poniendo a la verdadera esencia que encapsula. Es un reto que deberá ser superado venciendo a las emociones pasionales como el miedo, reconociendo así que nada es real y que todo lo que nos rodea son nuestras propias proyecciones, (Azcarate, 2007) es decir: darse cuenta de que la verdadera esencia del alma no son nuestros pensamientos irracionales ni nuestras proyecciones configuradas por el miedo y las heridas, entendiendo si no que esta, nuestra realidad es solo lo que proyectamos desde nuestra propia cabeza, es subjetiva, y única para cada uno, con lo que juega la mente y en lo que cree habitar es una percepción falsa del exterior. Todo es fruto de la mente una vez más. No existe la realidad de la vida ni las experiencias, solo es nuestra mente. Todos nuestros pensamientos sobre ella son falsos, por lo tanto, si seguimos en este camino ignorante, seguimos condenados al sufrimiento proyectado de nuestra mente ordinaria

vagando una y otra vez por estos reinos de los demonios, este ultimo reino representan propiamente al samsara y a su inherente sufrimiento. (Azcarate, 2007)

Por ello, al no superar la prueba y no alcanzar la liberación de nuestra mente, por continuar temiéndole así a nuestra propia mente, nosotros mismos decidimos seguir en el ciclo de existencias volviendo al mundo no real. (Azcarate, 2007)

En este momento tendremos un cuerpo mental (ser de bardo), aunque parezca de carne y hueso. En este momento se reactivan nuestras emociones y hábitos mentales, al ser nosotros incapaz de reconocer el dharmakaya, la mente (Azcarate, 2007) Este estadio es como un viaje astral, podremos atravesar y hacer lo que queramos, tendremos ese cuerpo de energía con el que participamos y poseemos en nuestros sueños. (Obregon, 2016)

El tercer bardo, llamado **Sidpa Bardo**, o bardo del devenir, relacionado con el nacimiento, es prácticamente el fracaso de iluminación. En el principalmente se busca que el renacimiento sea bueno y permita avanzar en el encuentro del Dharma. Tendremos visiones del reino en que vayamos a nacer, deberemos evitar aferrarnos a ellas. Nos encontramos en el período de cristalización, después del despertar de la conciencia esta el bardo del devenir, llamado *Nirmanakaya*; regresa a su mente ordinaria cuando esta es reconocida como pura por la conciencia y es donde se asume la forma del cuerpo mental que se manifiesta en función del contenido kármico, como Rympoche describe en su libro es “la dimensión de la manifestación incesante.” Todos la poseemos alcancemos la iluminación o no (Azcarate, 2007).

Si aun así el karma negativo provoca aferramiento, nos reconocemos muertos por nuestra imposibilidad de comunicarnos con los vivos. Estaremos en un estado parecido al de la parálisis del sueño, en este estadio la muerte misma se vuelve a experimentar una vez por semana, siendo otra vez alucinaciones de la propia mente. Al comprender que se está muerto se siente mucho pánico. (Azcarate, 2007)

Las lecturas que los monjes continúan realizando, instan a huir del temor y del anhelo de placeres, estas dos, como la sensación de hambre que se experimenta, es puramente mental. En este punto estamos ante la existencia intermedia, los vivos habrán enterrado al cadáver o lo habrán incinerado, por tanto, en este momento no podremos encontrar nuestro propio cuerpo, buscaremos uno nuevo y ante la imposibilidad, tendremos la

tentación de sentirnos tristes, volviendo a experimentar el sufrimiento que nos aleja otra vez de la verdadera naturaleza. (Azcarate, 2007)

Después de todo este camino, si nos dejamos llevar otra vez por las proyecciones de nuestra mente ordinaria experimentando otra vez emociones pasionales, nos encontraremos con *Yama*, el juez de la muerte, y a su lado encontraremos la figura del ángel y el demonio, ambos sostienen una piedra blanca por virtud y una negra por pecado. Yama entonces nos matará en el último intento de que descubramos que nuestro sufrimiento y nuestro cuerpo es mental, que son nuestras propias alucinaciones y formas de vacío. (Azcarate, 2007).

Como vemos seguiremos estando a la merced de los patrones de emociones acumuladas, aquí es donde se decidirá el cuerpo y el mundo, antes la conciencia era pura, ahora esta impregnada de karma negativo. Este karma se mantiene en la próxima existencia, y los mismos patrones de anhelo y aferramiento es lo que renacen, se puede romper esta relación cíclica con los placeres terrenales únicamente a través de las enseñanzas y aprendizajes de los monjes budistas. (Obregon, 2016)

Todas estas proyecciones que arrastramos en los bardos existen con el único fin de descubrirnos la verdadera esencia de la mente. Si se supera este terror nos convertiremos en Buda, pero si después de ello terminamos llevándonos por alguna sensación de amor u odio, aún existe la posibilidad de renacer. Hay que mantener una actitud positiva, preservar una actitud negativa hace que perdamos el sentido del cuerpo y de la vida anterior, se hace más palpable el nuevo cuerpo. Si nos concentramos en la luz que proyecta la Deidad arquetípica de cada estadio, podremos escoger evitar renacer en una realidad miserable, sin embargo, si nos concentramos en la codicia, nos veremos rodeados de tempestades y se renacerá en un lugar horrible. Escogiendo este camino sentiremos un éxtasis en el que padeceremos los sufrimientos del estado de pensamiento engañoso. En este momento se irán haciendo evidente las señales y el contenido del siguiente renacimiento, entre ellos los cinco agregados. (Obregon, 2016)

Dependiendo de la emoción predominante que esté presente, se podrá renacer en uno de los diferentes reinos de existencia: (Azcarate, 2007).

- El mundo de los dioses

- Ede los semidioses (predominación de envidia)
- El de los humanos (gobierna el deseo), aquí es donde se puede aprender el dharma que nos permite soltar el samsara.
- El reino animal (ignorancia)
- El mundo de los espíritus (avidez)
- El de los Narak, que es el infierno (ira). Este infierno puede ser tanto una interpretación metafísica como simbólica ello depende del budista que interprete.

Hay diferentes matrices que podremos escoger de la misma manera: no sucumbiendo a las pasiones efímeras y escogiendo la benevolencia de todos los seres. Hasta el difunto que en vida ha sido malo podrá reencarnarse en algo donde se le permita la oportunidad de encontrar a maestros que le enseñen finalmente la liberación. Pero para ello debe refugiarse en los **Tres Tesoros**, es decir, en los tres cuerpos de buda. Debiendo abandonar el deseo y el odio acumulado y sabiendo escoger sin hacer caso a las visiones y alucinaciones, dirigiéndose mediante la oración hacia ellos en busca de refugio. Reconociendo el estadio intermedio en que se encuentra y abandonando el aferramiento hacia los amados en la anterior vida. Puede así reencarnarse en algo bueno que suponga la última existencia previa a la liberación que buscará en ella. (Azcarate, 2007).

El **karma negativo** acumulado es lo que suscita las alucinaciones que surgen y provocan todo el sufrimiento y el terror en los bardos. Buda no salva al difunto, es él quien decide salvarse: reconociéndolo, reconociéndose y entregándose a la naturaleza del alma (Azcarate, 2007).

Según el budismo las energías psíquicas en el momento de embarazo dan forma a los órganos y sistemas del cuerpo humano, en el proceso de cuerpo intermedio (bardo) después de que el cuerpo empiece a morir, los sistemas que habitan nuestro cuerpo pasan a una fase en la que toda la energía que constituyen se transforma en agua, aire, tierra, fuego y espacio y pasan a ser luminosidad y vacío. En esta fase, el cuerpo humano no es consciente en esta de estar muriendo. (Obregon, 2016)

Practicar el Morir

La preparación a la muerte se realiza mediante la meditación, para morir bien necesitamos desprendernos del deseo ligado al yo y por lo tanto al aferramiento. Existen dos

meditaciones que son esenciales y cuyas temáticas tratan la muerte y la transitoriedad del cuerpo; las encontramos en el “*Visuddhimagga*” de Budhaghosa. (Obregon , 2016)

En la primera, se piensa en la muerte de varias maneras: (Azcarate,2007)

- En forma de asesino
- Como ruina del éxito
- Hacia nosotros en semejanza a aquellos que fueron grandes y también murieron
- Se reflexiona sobre los parásitos que habitan en nosotros y también mueren ahí
- Se piensa como algo constante cercano a nosotros
- Como algo impredecible en el tiempo
- Como algo que pone un confín hasta a las existencias más longevas
- Como algo que nos manifiesta que lo único que poseemos es el presente y por tanto así debemos considerar que existe.

La segunda meditación enseña a evitar aferrarse al cuerpo y a su aspecto o forma mostrando en si lo desagradable que este puede resultar, también trata la superación de la no existencia de la identidad, el aprender desprenderse de un aferramiento tan potente, como el que tenemos las personas, sobretudo los occidentales, por la idea de la Identidad. A través de estas, cuando finalmente consigamos no desear, alcanzaremos el Nirvana. (Azcarate, 2007 y Obregon 2016)

Como hemos mencionado con anterioridad a morir se aprende en vida a través de la meditación, en la muerte se descargan un torrente de emociones descontroladas que se aprenden a neutralizar en la vida a través de esta misma, esas emociones experimentadas en vida están ligadas al deseo y por lo tanto al sufrimiento, por eso con la meditación se aprende también a no sufrir. (Obregon, 2016)

Asistencia a moribundos

“No tenemos posibilidad de ayudar a otros a morir si no enfrentamos nuestra propia muerte” (Leaf, 1984). Debemos experimentar todo ese dolor, y esa frustración en nuestras carnes para aproximarnos a los que necesitan de nuestra ayuda, pudiendo así empatizar y tender puentes de conexión con los moribundos, no podremos acercarnos sino a comprender que es la muerte.

El Libro tibetano de los muertos asume que debemos practicar y ensayar la muerte, para saber por lo que esta pasando al que tratamos de brindar nuestra ayuda, a pesar de esto la muerte es un hecho único e intransferible. En terapia clínica para llegar más a la vivencia de nuestro cliente también tendemos puentes de conexión con este (Población, 2021), buscamos así en nuestras propias vivencias esos sentimientos con la finalidad de estar mas cerca de la persona, de poder conectar con ella a través de nuestras experiencias con la finalidad de poder ayudarla mejor. Para acompañar en la muerte solo encontraremos esos puentes de conexión y podremos adquirir esas capacidades de acompañamiento, experimentando lo que la muerte es en nuestras carnes a través de la meditación. (Leaf, 1984)

Dos elementos muy importantes son la compasión y el amor que deben estar siempre presentes en este proceso que se presenta como un acompañamiento a morir. Una de las partes más elementales de ayudar a otros a morir es estar en el presente y prestar atención a los detalles, saber que en el momento de muerte toda teoría previamente estudiada o deducida es inútil. Mas que la filosófica, buscamos relacionarnos con la muerte desde una perspectiva humana, que abarca la esfera de los sentimientos (Leaf, 1984). Como hemos visto tantas veces a lo largo de este trabajo el mayor de los sufrimientos devenidos del morir nace de la visión solida del yo.

En Mahayana, el acompañante, bodhistava, recita unas oraciones que ayudan en el estado intermedio, referido normalmente como estado de transición. Se recitan antes de la muerte y después de esta. Se leen unos textos en diferentes momentos de esta muerte y reencarnación que instan al moribundo a caminar por la luz, describiendo siempre en el momento de lectura de cada texto, el estado en el que se encuentra la persona moribunda, lo que le acontecerá posteriormente, y lo que este debe hacer y evitar en cada momento. (Leaf, 1984).

Aproximación psicoanalítica al aferramiento de la identidad.

En occidente estamos muy orientados a un pensar y hacer en el mundo narcisista, nos relacionamos de esta manera con los otros y con el entorno. Si pensamos bien todo amor es egoísta, al mantenerlo, porque le hace sentir bien a uno mismo, al “yo”. Sentimos que todos los conflictos emocionales que vivenciamos en el mundo atentan de manera grave contra nuestra identidad. La manera a la que recorremos incesablemente y de manera inconsciente para proteger intacta nuestra identidad es, cerciorarnos de lo que no somos,

(o por lo menos, creemos que no somos), asegurarnos de no ser nosotros eso que señalamos y que no podemos aceptar en nuestra identidad y ubicarlo fuera, colocarlo en otra persona: “porque tu eres y yo no soy” encontramos en esto el denominado *narcisismo de los conflictos* (Pitillas, 2018). Nos ayuda a caminar por la vida y permitirnos mantener una visión integrada de lo que es el yo, al no poder integrar cosas que cambian nuestra propia idea de lo que somos y representamos como individuos, ya que fragmentarían nuestra identidad o lo que viene a ser lo mismo, la conciencia que de ella tenemos. Lo que deviene en un aferramiento malsano a esa idea ilusoria de identidad. Este mecanismo de colocar en el otro lo efectuamos debido a la creencia irracional inconsciente de que no deberíamos sentirnos mal nunca y por ello tratamos de mantener estados fugaces y perecederos de felicidad. (Obregon, 2016)

En la cultura occidental los humanos experimentamos un gran aferramiento a nuestro cuerpo y a nuestros contenidos mentales, considerándolos nuestro yo, la muerte se vive por lo general como una gran desgracia. (Obregon, 2016)

Aproximación de la Relación con la muerte en el Occidente

La cultura judeo-cristiana sigue dejando huella en Occidente, propiciando la concepción de la muerte como un castigo, una derrota... Antes de intentar teorizar e investigar sobre la muerte y entrar a reflexionar sobre ella, vamos a proceder a averiguar que es lo que las actitudes que mostramos ante ella significan, ya que, sin tener en cuenta lo que estas reflexiones suponen para nosotros nunca podremos entender lo que la muerte es, al no saber que significa para nosotros y como nos defendemos ante los sentimientos que genera.

Muchas veces, nuestras actitudes y los mitos que creamos para tratar de darle un significado a la muerte representan nuestras defensas racionales ante el malestar y el conflicto emocional que ella genera. Debemos entender que la importancia reside en que estos conceptos sobre las creencias en torno al después de la muerte estructuran y significan la vida como tal, es necesaria una mirada a lo que existe y se encuentra presente. Mas que desvelar los secretos de la muerte, porque no podremos acceder a ese conocimiento hasta que muramos, es imprescindible desvelar estas pasiones ocultas que acechan nuestro interior, solo así podremos acercarnos a ella (Morin, 1970). Lo único que observamos cuando miramos a la muerte es a nosotros mismos, ya que es de creación

nuestra todo lo que pensamos o hemos inventado sobre ella. Solo teniendo consciencia de esto y de cuales son estas creaciones podremos mirarla desnuda, tal y como es, y establecer todo lo que nos aleja de esta (Morin, 1970) puede ser alivio, terror, incomprensión, incomodidad, pánico...

Debemos tener en cuenta también, que la cultura occidental actual esta muy influida por la crisis de la modernidad tardía afirmamos y creemos en que “Dios es una mentira que crearon los adultos porque nos gustaría creer que existe un orden en el universo y que portarse bien lleva a la felicidad, pero lo cierto es que no es así” (Roman, 2019). En la visión de la vida de Nietzsche: “Dios ha muerto”, plantea las incoherencias tanto de quien vive creyendo que Dios no existe, pero no lo asume, como de quien se aferra a Dios, pero ya no cree en él realmente. Esta es la metáfora que se utiliza para explicar la progresiva separación y ruptura de la esfera política y la esfera religiosa, y el creciente descredito de la religión. (Roman, 2019)

Esta serie de acontecimientos ha hecho emerger en las conciencias modernas la idea de que no existe un sentido, ni unos valores objetivos trascendentales anteriores al propio ser humano, ni un destino prefijado, ni un propósito... la muerte de Dios nos deja solos, deja en evidencia que no tenemos ningún propósito intrínseco ni valores a los que acogernos y que la existencia no obedece a ningún plan deliberado. Que hemos nacido porque si y no existe una justicia cósmica. Esto puede desembocar en un nihilismo destructivo y en un hastío vital, que reduzcamos a un: nada tiene sentido. (Roman, 2019)

El no tener ni un fin ni una esencia intrínseca y la angustia que esto genera desemboca en lidiar con esta angustia a través de la distracción guiada por los placeres mas banales, a fin de llenar el vacío que esta misma muerte de Dios nos produce, intentamos llenar nuestras vidas de insignificancias banales para pasar el tiempo rápido con entretenimientos vacuos hasta la tumba. (Roman, 2019)

Es interesante tener presente que en el imaginario occidental la muerte se concibe con características humanas, se personifica, (Leaf 2004 y Morin 1970) podemos verlo en las etapas mencionadas aquí abajo, donde las personas en proceso tanto de duelo por muerte ajena como por la propia proceden negociar, en un dialogo con la muerte entendiendo que esta pudiera escucharnos, suponiendo por ende su esencia humana.

El duelo, la respuesta que se da ante la muerte propia o de un tercero cercano, es el proceso defensivo que aparece muchas veces como respuesta defensiva ante las emociones que suscita el morir por el sistema de creencias que conservamos en Occidente, el dolor aparece para protegernos.

Jorge Montoya Carrasquilla (citado por Bermejo, 2013, pp. 1), hace un apunte sobre la estructuración del duelo a través de la concepción occidental de la muerte: “En ninguna situación como en el duelo, el dolor producido es total: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de los otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele”.

El buen morir navega en los procesos de aceptación de uno mismo, “la reconciliación con el yo, con el pasado, el perdonarse y el perdonar, el aceptar la frustración y la rabia” (Judith Leaf, 2004, pp. 1)

Etapas de los enfermos terminales occidentales y su relación con la muerte, o del duelo por la muerte de un tercero según Leaf, (2004):

Negación de la propia muerte; Se pretende que esta condición sea inventada y que todo haya sido causa de un error o de alguna otra razón que imposibilite o niegue dicha condición. Ante la muerte de un tercero vivimos una sensación de irrealidad y de incredulidad que tiende a congelar los sentimientos que una muerte en nuestro círculo suscita.

Rabia o enojo; de pronto tras la negación aparecen las emociones en forma de ira, aparece la frustración fruto del intento de combatir al devenir inevitable, es el sentirnos propiamente rechazados por la vida, el no expresar lo que este rechazo provoca en nosotros (la depresión) surge un mecanismo de defensa (enfado o rabia) tratando así de conseguir una posición de poder frente a la muerte, (Población, ...) al final la realidad siempre se encarga de frustrar nuestras expectativas y caemos por nuestro propio peso dándonos cuenta de la imposibilidad de la inerudición. Pensamos que, si nos enfadamos, nos podremos poner inconscientemente en una posición superior, por encima de la muerte; como vemos son cualidades humanas las que percibimos en la muerte ya que solo

un humano puede perdonar al ver que nos enfadamos con el, la muerte no es humana y no puede escucharnos. En el duelo por un tercero esta rabia puede venir por la atribución de responsabilidad propia o a otro sujeto, ante la pérdida. La reclamación continua del objeto amado impide despedirse efectivamente del mismo y este duelo puede quedar patologizado.

Negociación; se encuentra entre la posibilidad de morir y la negación; donde pensamos escapar a la muerte dialogando y como esta propia etapa indica negociando con ella, “si soy bueno y sigo todas las recomendaciones cumplo los deseos de los demás...” “si sacrifico esto” A través de la negociación observamos que dotamos a la muerte de cualidades humanas al pretender establecer un contrato o un pacto con ella, pretendiendo ofrecer algo a cambio de nuestra propia vida. No es un trato que se pueda eludir. En caso de la muerte de un tercero, se comienza a sentir la realidad de esa ausencia y se empieza a investigar que cosas se pueden hacer para revertirla.

Depresión; surge de la aceptación, el mecanismo de defensa se ha quebrado y nace el verdadero sentimiento que nos provoca la muerte inminente, la tristeza profunda de no seguir en el mundo. Aquí es donde realmente se contacta con lo que emocionalmente implica la pérdida, es un signo de que se esta asumiendo. Sigue doliendo, pero pone la primera piedra en el camino para seguir caminando aun sin esa persona.

La aceptación de la muerte; descrita por Jiménez como “el encontrar la paz en lo inevitable, y la reconciliación con la vida y con la muerte”, es un estado de tranquilidad asociado al entendimiento de que estas pérdidas y la muerte son procesos propios del vivir, lo que no implica dejar de recordar. (Jiménez, 2004, pp. 2)

Un estudio de la Universitat Pompeu Fabra sobre la espiritualidad, la religión y las creencias en torno a su posible ayuda en el duelo, ha sacado en conclusión que la respuesta es a esta hipótesis planteada es un sí, pero con diferentes matices, a unos les supone una gran ayuda, a otros no, y otros presentan complejidades. (Bermejo, 2013)

Es frecuente, en algunas personas que han dejado de creer a raíz del fallecimiento de un familiar encontrar sentimientos de rabia dirigidos a Dios, y en los creyentes cultivar sentimientos de esperanza por el reencuentro y con el ser querido que ahora habita en el “cielo”, para los de diversas espiritualidades cavilan sobre alguna forma de supervivencia

en el cosmos (Bermejo, 2013). Vemos como la muerte se elabora mejor cuando no se concibe como un fin, como estas creencias elaboran el sentido que se le da al más allá, también como la muerte de un ser querido afecta a los sistemas de creencias y puede hacer tanto que desarrollemos más nuestro lado espiritual y que tengan mas presencia en nuestra vida las creencias del mas allá, como que rechacemos o la dudemos sobre la fe.

Por ello, aunque las practicas religiosas no son únicas para los momentos de muerte y vacío, los individuos occidentales nos dirigimos hacia la religión procurando una mano que nos brinde ayuda en aquellos momentos donde la vida nos parece demasiado dura y estresante. “Los mecanismos religiosos parecen estar diseñados específicamente para ayudar a las personas en sus momentos más difíciles de su vida” (Bermejo, 2013, pp. 3). Se ha descubierto que la religión es beneficiosa para etapas de dolor. “La esperanza en lo que nos espera en la hora suprema marca nuestra forma de abordar la propia muerte, así como la de las personas queridas.” (Bermejo, 2013, pp. 3).

Estructuración de la vida oriental a través del Budismo

En budismo, la existencia se aprecia como una globalidad y una totalidad mas extensa compuesta por diferentes partes, “Lo que nosotros en nuestra ignorancia llamamos «vida» y lo que nosotros en nuestra ignorancia llamamos «muerte» solo son aspectos distintos de esa totalidad y ese movimiento que es la realidad” (Rympoche, 2000). Esta visión es colectivista ya que la naturaleza de la mente puede habitar en muchos más cuerpos, la colectividad acaece a nuestra alma al no ser finita y poder reencarnarse, por lo tanto, si existe ese propósito de reencarnación y de libertad del alma conseguida a través del nirvana, el factor reencarnación estructura así la vida y le da sentido, por ello buscamos cultivar la bondad.

La meditación es un medio para que uno mismo se transforme desarrollando las cualidades de conciencia bondad y sabiduría, cultivan estas habilidades debido que ellos si consideran la existencia de un propósito.

Al no ser una religión teísta, la fe en vez de enfocarse en dios se enfoca en la humanidad. En otras religiones toda esa responsabilidad es entregada a Dios, en budismo la responsabilidad es depositada por nosotros, en el ser humano, por lo tanto, la poseemos. La condición de Buda era mortal y no era considerado ningún profeta cuyo propósito era

abrir y enseñar el camino de la iluminación a los demás, de hecho, se denomina Buda a todo quien haya alcanzado la iluminación.

La creación se debe al sistema del karma, pero es importante remarcar que en la corriente Mahayana si hace referencia a un salvador, pero esto no es otra cosa que la misma naturaleza de la mente. Existe un rechazo hacia los dioses indios al considerar que el mundo obedece a ciclos asiduos e innumerables. El medio para alcanzar el propósito de los budistas es el Nirvana, el punto más álgido de la meditación, la palabra Nirvana implica iluminación, donde todos los placeres y deseos están suspendidos, eso es la verdadera libertad perseguida en vida, buscan ser libres y no esclavos de las propias pulsiones, ni de los estados de animo, el propósito de la vida budista es ser libre, conciben que todo el dolor y el sufrimiento están causados por la codicia y el placer, y por ende por la vida, la primera Noble Verdad explica que el nacer es sufrir, ya que “estar sujeto a lo que desagrada y privado de lo que agrada es sufrimiento, no conseguir lo que uno desea es sufrimiento” La liberación de todos los deseos y placeres se da mediante la meditación. Eso cambia mucho la estructura y la concepción de la vida, al estructurarse en torno al más allá, al post-mortem, siendo la muerte otro proceso de la existencia, un viaje, un estado de transito, el cambio de ropajes añejos por otros nuevos, concibiendo la vida como una preparación a este mas allá, intentando escapar y sobrepasar los deseos y placeres que esta supone, para que la conciencia iluminada reconozca a la mente como pura.

Lo que mas caracteriza la visión de la vida budista es la responsabilidad individual, el cambio de pensamiento es necesario para el cambio de significados y entonces conseguir el cambio en el mundo. Para ellos, todo en esencia, proviene de una visión de totalidad; vida muerte existencia y realidad. No se trata de vida o muerte sino de la totalidad. La vida por ende no es en si, lo importante o significativo de la realidad, sino todo el conjunto de la totalidad en movimiento es en si lo significativo. En occidente no compartimos esta concepción y ponemos el foco en la vida, surgiendo así el problema colectivo que nos supone la muerte, el final, a nuestro parecer. Si esta visión de existencia ininterrumpida pudiera provocar un eco en los individuos para que estos transformaran su conciencia, e influyera así en la sociedad, devolvería a nuestro mundo el sentido de interconexión y significado que necesita. (Rympoche, 1998). Estos integran el concepto de muerte en la totalidad sin diferenciarlo de la vida en una visión totalmente integrada, no como en occidente que los separamos y ello condiciona a nuestra mente.

David Bohm ha concebido un nuevo enfoque científico de la realidad basado en la comprensión de la totalidad (que mencionábamos antes) y unicidad de la existencia como un todo ininterrumpido y sin fisuras, muy relacionado con la visión de realidad del budismo que estructura la mente y la vida de las personas orientales. “Lo que propongo aquí es que el modo general en que el hombre concibe la totalidad, es decir, su visión general del mundo, es crucial para el orden total de la propia mente humana, así universo y mente son la misma cosa, Si concibe la totalidad compuesta por fragmentos independientes, así es como su mente tenderá a funcionar, pero si puede integrarlo todo de una manera coherente una totalidad que sea indivisa, ininterrumpida y sin fronteras su mente tenderá a moverse de una manera semejante” aquí Bohm (citado por Rympoche, 1998 pp, 422) sugiere que nuestra conciencia y mente se estructura a la semejanza de como nosotros entendamos el universo y sobretodo el mundo que nos rodea, estas estructuras quedarán grabadas en nuestra mente configurándose de esta manera y siguiendo este orden, si vemos que el funcionamiento del mundo sigue un patrón de causa efecto, entonces, de la misma manera nuestro cerebro también se regirá por las mismas leyes (por las mismas por las que interpreta el mundo) y comenzará a actuar y a responder de la misma manera. No solo interpretara el ambiente y las acciones ajenas como tal, sino que dentro de su mente las cosas empezarán a funcionar esa misma manera siguiendo ese patrón, y todo en su interior comenzará a funcionar por la integración de esos patrones propios de causa-efecto. Por ello, Bohm dice que la mente puede tener una estructura semejante a la del universo, entonces, si nuestro cerebro puede entender el ambiente y el mundo y las acciones desde una perspectiva global de totalidad, este mismo, podrá funcionar en su interior de esta manera, y esto le ayudará a sobrevenir todos esos placeres y evitar el aferramiento a lo terrenal y efímero, al estar configurado su todo ser, desde una perspectiva de totalidad. (Rympoche, 1998)

Lo incierto y por tanto inquietante del morir muchas veces viene dado por aferrarse, los practicantes del budismo no viven aferrados a lo mundano, ni a lo material, van más allá, para ellos no existe ninguna sustancia real a la que podamos aferrarnos (Trungpa, 2013b: 349). La mente prima sobre la materia al producir cuerpos y mundos, en el ciclo infinito al que llaman samsara. “La mente es la base universal de la experiencia” (Rympoche, 1998)

Discusión

Atendiendo al concepto del bardo intermedio, abarca contenidos muy extensos y complejos como para exponerlos todos aquí, pero tiene una vertiente de significado muy rica que comparte con la perspectiva psicológica de la emoción. En el bardo intermedio, en el recorrido de las emociones, es interesante como un momento antes de la energización de la emoción, donde, antes de que la emoción se manifieste en todo nuestro ser y se descargue, es decir, entre el acontecimiento que la elicitó y la propia descarga de esta, existe como un momento vacío, vacío. Rympoche Sogyal dice que ese momento vacío es muy poco aprovechado porque en esa suspensión del pensamiento permanece una sutil conciencia, donde podemos observar la esencia misma del alma. Significa que podemos observarnos a nosotros mismos en una percepción pura, se concibe como un hueco libre de carga de ideas, conceptos, referencias..., entendemos esto como un momento, donde las leyes de la perspectiva, la lógica y el lenguaje, hechas por el hombre, no gobiernan la percepción. Hablaríamos de como nosotros procesamos el pensamiento y la imagen en sí misma, el hecho de ver que acto precede a todas las formas de lenguaje y caracterización. Es comparable a la tabla rasa de Platón, ya que cuando crecemos, nos volvemos distantes del mundo lúcido de la infancia la niñez, al pasar a la vida adulta dejamos atrás nuestra cognición libre... (Cinema Cartography, 2021)

La pregunta que se hacía Brakhage era... ¿Cuántos colores puede ver un niño en un campo, si no es consciente del color verde?, sin mediar voluntad alguna, intercambiamos esto por una serie de códigos y símbolos que explican y categorizan nuestro mundo y a su vez restringen y tutorizan nuestra percepción, convirtiéndolo en un molde. En el momento en que categorizamos todas las posibles sombras y luces que podemos percibir en colores primarios y secundarios, nosotros, de alguna manera, estamos eligiendo no ver los colores para los cuales no tenemos nombre. (Cinema Cartography, 2021)

Dejar atrás nuestra percepción e imaginación infantil y nuestra experiencia del mundo de luz y color es también dar de lado nuestra verdadera visión, así como ignoramos ese momento vacío al no estar configurados para percibirlo. Olvidando en el pasado este acto de percibir como un hecho complejo variado y subjetivo, completamente diferente y aislado de toda la historia toda la vida. (Cinema Cartography, 2021)

Por otra parte, es interesante darle una vuelta a la subjetividad de toda la existencia, el budismo afirma que la realidad, vida y muerte solo existen en nuestra mente. «La idea de somasignificación implica que soma (lo físico) y su significación no existen separadamente en ningún sentido, sino que más bien son dos aspectos de una realidad global» (Bohm, citado por Rympoche, 1998, pp. 421) Por ello es imposible entender a la realidad como partes individuales y dissociables, no puede existir un soma sin significado, por lo tanto, el significado existe también en la realidad, ya que lo físico existe, no se puede desvincular lo físico del significado. Todo lo que existe tiene un significado, a diferencia del Nihilismo, el significado si existe, y es primordial. Aunque la realidad solo exista en nuestra mente, en el acto mismo de interpretar el universo creamos el universo. La realidad solo tiene cabida en la mente, somos una conciencia subjetiva que se experimenta a si misma constantemente. Bohm aporta un nuevo enfoque postulando que, al significarlo, hacemos que exista: «En cierto modo, podríamos decir que somos la totalidad de nuestros significados» (Bohm, citado por Rympoche, 1998) aludiendo a la cristalización continua de esa energía en forma y manifestación. (Rympoche, 1998)

En cuanto al aferramiento del cuerpo, es algo inconcebible puesto que este esta en constrañte transformación, todos los cuerpos correrán el mismo destino que es la muerte, usualmente la muerte biológica viene antes que a lo que llamaremos la muerte social y los proximos a ella son abandonados en hospitales y residencias tratando así de pasar por alto un proceso costoso en una cultura hedonista y un sistema que solo da importancia a la productividad y “una sociedad que valora la juventud y la buena salud más allá de toda lógica” (Marí-Klose y de Miguel, 2000). Todos los diferentes cuerpos estarán condenados siempre a la muerte, el Dhaammapada insiste en la fragilidad del cuerpo. “Como todos los seres vivos, el cuerpo finalmente enferma y muere. La vida acaba en la muerte”. El cuerpo es efímero, cuando vemos un cadáver, o nos imaginamos a un cadáver sepultado, hinchado y putrefacto, no nos olvidemos de que esa es la misma suerte que correrá el nuestro propio, la percepción se voltea a nuestro cuerpo, “Es verdad que este cuerpo mío tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello” (Rympoche, 1998, pp. 298) Esto nos conecta con lo que afirma el budismo otra vez sobre la esencia transitoria y el hecho de que no existe ninguna realidad en esta existencia, no hay absolutamente nada que no sea transitorio.

Una noción que creo necesario comentar al hilo de lo tratado sobre el aferramiento es el hecho de que la sucesión de instantes de conciencia nos hace creer que existe continuidad en nuestra experiencia (Obregon, 2016). A contrario de los sueños, que no los concebimos como una vida paralela o como una realidad porque no existe continuidad en ellos ni una conciencia constante. Un instante de conciencia da lugar al siguiente y así sucesivamente. Esta sucesión es lo que de manera ordinaria crea que tengamos una memoria autobiográfica subjetiva y por lo tanto la ilusión de una identidad estable a lo largo del tiempo (Mori, 2012) el que experimenta lo que llamamos realidad, el sujeto de toda experiencia. Esto es lo que nos aferra a la vida ¿Porque nos aferramos la concepción de esa esencia fija, del yo si es en si lo que nos hace sufrir?

El tener un yo estable es para nosotros lo que identificamos como identidad, y le otorgamos especial importancia a esta identidad (Mori, 2012), tanto que existe un aferramiento por creerla inmutable verdadera y fija, el aferrarnos tanto a la idea de ser un yo fijo es lo que nos distancia de la felicidad, este concepto no existe en budismo, para ellos no hay nada verdadero ni nada real a lo que podamos aferrarnos y mucho menos estable o permanente.

Es del aferramiento de donde proviene tanto dolor, también llamado apego a la existencia, por ello sufrimos tanto con los duelos, Buda establece “los cinco agregados de apego a la existencia son sufrimiento, al morir ser la disgregación de los cinco skandhas que provocan ese apego a la existencia, es deshacerse del agotamiento, morir es el cese del sufrimiento” (Niyay, 2013) En el mundo occidental la muerte se entiende sino como pérdida, perdida de amistades, pareja, etapas... la pregunta viene dada de si nos duele tanto, porque atenta de forma directa a nuestra identidad... Nosotros cuando nos aferramos a una pareja o una amistad también tenemos una identidad compartida.

Sin ese aferramiento nos cuesta creer que tengamos una identidad, sin mi madre no soy hija de, sin mi etapa universitaria, sin mi matrimonio, sin mi hijo... ¿que soy? A su vez facilita una idea de continuidad por ello confiere identidad, “no se que viene ahora ni que soy ahora, pero se lo que he vivido, tengo una historia, se que ya no soy esta etapa de mi vida” El yo en este caso significa un yo construido por cosas externas. Por eso en el budismo el yo no existe porque el yo solo se define por cosas no permanentes, finitas no hay una idea de un yo sin esas cosas externas finitas, entonces no existe el yo y tampoco existe la identidad.

Conclusiones

A través de lo estudiado en nuestro trabajo hemos concluido que:

- La creencia de un yo inmortal individual son expresiones de apego, aferramiento, librándonos de este habiendo visto como es el origen (Nikayya) el comprender que ni se es a través de los cinco agregados, y que nada es “mío” nos aleja de la ansiedad al no anhelar. Al no ser un yo permanente no se teme. (Azcarate, 2007) No existe un yo inmutable de cambio ni eterno, pero si existe el cambio, el movimiento, el crecimiento y la muerte, siendo la disgregación de los Skandhas (Azcarate, 2007) Este sermón de Buda sobre las características de la no identidad se llama *anatta*, la impersonalidad y la no identidad.
- Todo lo que creemos que existe es no permanente, por ello no comporta realidad al no tener constancia. Instintivamente la evolución nos ha configurado para que nuestro cerebro reptiliano esté orientado para mantener el flujo de la permanencia. La muerte más entendida como duelo y pérdida nos aterra porque amenaza a nuestra identidad y a nuestra continuidad, y sobretodo a la esencia permanente que creemos que tienen las cosas. Esa incertidumbre y esa confusión que viene dada de no poder controlar lo que pasa, a nuestra idea de poder controlar el mundo supone una ruptura del aferramiento, por ello somos incapaces de no aferrarnos, porque atenta directamente a nuestra identidad y también supone una confusión que ataca a nuestro sistema de coherencia interna (Rueda, 2022)
- A través de conocimientos como los estudiados aquí entendemos que lo que ocurre en nuestra mente y en nuestros procesos internos, ahora, durante la vida, es lo que ocurrirá en los estados del bardo durante la muerte, ya lo hemos vivido, en nuestros sueños, en nuestras emociones, puesto que en esencia no existe ninguna diferencia ambos procesos, dentro del proceso de morir encontramos muchos otros procesos regidos por patrones, estos patrones son los mismos que guían nuestro comportamiento en el día a día y son símbolos que encontramos en la realidad cotidiana; la vida y la muerte son procesos similares que forman parte

de una realidad ininterrumpida que no concibe un final, así hemos podido comprobarlo al ver estos procesos en muchas esferas de la vida, sujetos a un perecer y renacer cíclico. Estos arquetipos nos pueden servir en la vida cotidiana para acceder y entender mejor como somos y nuestra esencia humana. Y que, aunque no creamos en los postulados de esta religión si enseñan a comprender y a entender procesos internos científicamente probados.

- Siguiendo esta línea, postulamos que en el budismo la realidad, tal y como la concebimos, está alterada por nuestro propio cerebro, no es una realidad evocada, es construida y filtrada, se atiene a una representación de lo que somos, de nuestra identidad. Pero como la nuestra hay mil realidades más convergiendo en este instante. La realidad para cada individuo es única y diferente, no se puede experimentar la realidad de manera objetiva. Esto nos vuelve a dar a atender que no hay nada real a lo que podamos aferrarnos, se le llama la “vacuidad” en budismo (Trungpa, 2013)
- Cuando vemos o pensamos en nuestro yo del pasado, realmente estamos pensando en alguien que ya no existe, ni su aspecto físico es el mismo ni sus contenidos mentales por todos ellos ha pasado el tiempo y el sufrimiento, por tanto, ni el cuerpo, ni las percepciones ni los impulsos ni la conciencia pueden ser alma, puesto que todos padecen.
- Sacamos en claro que todo el contenido que contienen tanto religiones como el imaginario colectivo acerca de la muerte, la cultura y las actitudes estructuran nuestra manera de vivir. Morimos como vivimos, los budistas estructuran la vida como es la muerte, todos estos conceptos de karma, reencarnación, esencia, nirvana, iluminación... crean la perspectiva de lo que representa la vida en esta cultura; a partir de la concepción de la muerte el mundo cambia y por lo tanto los significados y pensamientos cambian, la experiencia de la vida tibetana deriva de la representación de esos conceptos.

- En Occidente ya la manera de concebir la realidad estructura los procesos que rigen el funcionamiento interno de la mente, esto estructura nuestras creencias desde el aferramiento y desde la identidad y desde la no integridad de los procesos existentes en la realidad, puesto que en Occidente lo concebimos la muerte y vida como un todo integrado en la realidad su mente funciona de una manera en la que los procesos que la hacen funcionar y las leyes que organizan su actuación están inherentemente ligadas a la generalidad y a la integración, por este hecho que nos diferencia tanto es por el que entendemos la muerte como un hecho tan traumático
- En occidente nos embaucamos en el drama que suponen nuestras emociones impulsadas por nuestras tendencias habituales y profundas, totalmente distorsionadas por nuestro sistema de coherencia y de representaciones interno inherente a cada persona, único y diferente en cada individuo, para proporcionar una fuente continua de distracciones y engaños cotidianos, es ello lo que el budismo pretende evitar por estar ligado al sufrimiento. Podemos apreciar así una manera más de liberación brindada por la repetición del proceso de muerte en lo común.
- Lo único que el budismo entiende que existe es la naturaleza misma de la mente o *Rigpa*, esto viene de la mano con la consecución del Nirvana. Es complicado alcanzar la iluminación sin un entrenamiento previo, a través de la meditación (entre ellas las mencionadas anteriormente, que son primordiales) y las enseñanzas. El no reconocimiento de la naturaleza guía a la búsqueda de un nuevo cuerpo, todas las huidas y la búsqueda de un nuevo cuerpo vienen dadas por el aferramiento al placer y a la creencia de que no deberíamos experimentar cosas hirientes o consideradas negativas. Esto justo es la causa de seguir en el ciclo kármico, lo que nos mantiene ligados al samsara y presos de la incapacidad de huir de ese deseo y del aferramiento a estar bien.

- En budismo no podemos encontrar una causa primera, el budismo no acepta la existencia de un principio creador ya que todo lo que existe, el gobierno y la destrucción del universo, son atribuidos a la ley universal del karma inmanente al cosmos.
- El alcanzar la naturaleza de la mente a través de los bardos podría plasmarse en una frase de un libro llamado Dune de Frank Herbert: “No conoceré el miedo. El miedo mata la mente. El miedo es la pequeña muerte que conduce a la destrucción total. Afrontaré mi miedo. Permitiré que pase sobre mí y a través de mí. Y cuando haya pasado, giraré mi ojo interior para escrutar su camino. Allá donde haya pasado el miedo ya no habrá nada. Solo estaré yo” (Herbert, 1965) Plasmando el concepto de *yo* referido a la naturaleza de la mente.
- Lo que albergan los cuerpos no es un yo, no forma parte del ego, sino que es un continuo, no es un traslado de un alma a otro cuerpo sino que la conciencia y la personalidad de la persona muere y no es la misma de la que renace, pero no es diferente ya que se rigen por el mismo patrón, forman lo que Obregón denomina el *continuo casual*, realmente lo que renace, es el hábito constante de aferramiento, de aferrarse a un yo a una esencia fija, cuando paradójicamente, así eso mismo que se pretende encontrar, se evita y nos alejamos de descubrir lo que es realmente fijo, la esencia del alma, que descubriríamos desnudando nuestras proyecciones e identificándolas como ilusiones causadas por el miedo y el aferramiento, reconocemos a las proyecciones como fijas evocadoras de emociones impulsivas y no vemos más allá, si no el ciclo kármico llegaría a su fin.
- Estas enseñanzas de los bardos y muchas mas como hemos visto en el apartado que muestra la relacion del budismo con la psicología, nos revelan que la realidad nos ofrece innumerables posibilidades de liberación y la vida nos enseña a morir y también a como concebimos la muerte a través de como vivimos nuestra vida, asi como pueden enseñarnos a desarrollar características adaptativas y a ser mas

conscientes de los procesos de nuestro propio cuerpo y del mundo, aportar una nueva perspectiva de estos y cultivar una vision profunda e introspectiva del ser, que ayuda a un vivir consciente.

Bibliografía

Aguirre, S. M. (2018, 21 junio). *El hinduismo y el budismo no solo son las principales religiones de Read more*. Universo Hindu.

<https://universohindu.com/hindusimo-y-budismo-diferencias-y-emejanzas/>

Arnau, J. (2016). ¿Qué fue el budismo mahāyāna?. *'Ilu. Revista de Ciencias de las Religiones*, 16, 33-46.

Azcarate, L. E. Ó. N. (2007). La muerte y su imaginario en la historia de las religiones. *La muerte y su imaginario en la historia de las religiones*, 0-0.

Duelo y espiritualidad. (2013, 28 noviembre). José Carlos Bermejo.

<https://www.josecarlosbermejo.es/duelo-y-espiritualidad/>

Du Noüy, P. L. (1948). *The Road to Reason*.

El nacimiento de la muerte. (2021, 30 noviembre). Blog Consultario | e-consulta.

<https://blogs.e-consulta.com/blogs/nuevoconsultario/nota/kaos/el-nacimiento-de-la-muerte>

El trasfondo filosófico de BOJACK HORSEMAN y RICK Y MORTY. Nihilismo, absurdismo y depresión. (2019, 12 diciembre). [Vídeo]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=MXAy_bXKobI

- Herbert, F. (2022). *Dios Emperador de Dune*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Jiménez Lagos, g (2004), «Judith L. Leaf, *Sin miedo a la muerte. Una mirada budista sobre el encuentro con la muerte*, Editorial Maitri, Santiago, 204 p.», *Polis* [En línea], 8
- Jung y el Ocultismo: Arquetipos*. (2021, 31 diciembre). [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=xAY9FVetAtI&t=83s>
- Marí-Klose, M., & Miguel, J. M. D. (2000). El canon de la muerte. *Política y Sociedad*, 2000, num. 35, p. 115-143.
- Mori, L (2018), Identity, styles of consumption and process. of impoverishment of the middle class. *Università di Verona*
- Morin, E. (1994). *El Hombre y La Muerte* (1.^a ed.). Editorial Kairos.
- Obregón, D. (2021). La muerte en la filosofía budista. *Revista La Cicuta: Antología de textos y artículos (20132019)*, 97.
- Tashi, N. (2013, 27 junio). *Borra y rescribe tus 'libretos'*. La Gran Vía Central.
<https://granviacentral.wordpress.com/2013/06/27/borra-y-rescribe-tus-libretos/>
- Población, P. (2021). *Psicología del Poder* (1.^a ed.). Ediciones Morata.
- Rympochee, S. (2022). *El Libro Tibetano de los Muertos: Bardo Thodol*. Nirvana Libros, S.A. de C.V.
- Sancler, V. (2021, 2 diciembre). *Mahayana | Qué es, en qué consiste, historia, características, creencias*. Euston96. <https://www.euston96.com/mahayana/>

The Greatest Films You Don't Know. (2021, 1 octubre). [Vídeo]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=VzGeH4hYo_w&t=269s

Tola, F. (2003, 20 diciembre). *La concepción budista del universo, causalidad e infinitud*. Polis. <https://journals.openedition.org/polis/6833>

Trauma, Pérdida e Identidad Grupal (Carlos Pitillas Salvá). (2017, 6 abril). [Vídeo].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3tPCjaL92cc&t=3681s>