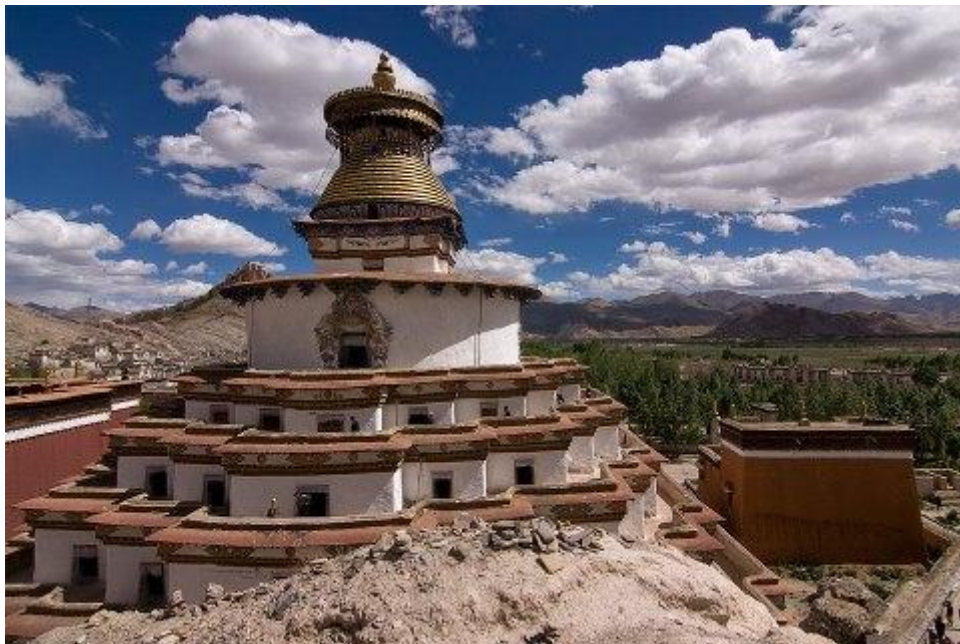


CLÁSICOS TIBET.

# Dalai Lama XIII Gyalwa Thubten Gyatso: La Muerte y las Prácticas del Bodhisattva.

---

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





## Dalai Lama XIII Gyalwa Thubten Gyatso: La Muerte y las Prácticas del Bodhisattva

---

Una vez que uno ha desarrollado un sólido aprecio hacia el potencial de la vida humana, es importante meditar en la impermanencia y la muerte. La muerte nos vendrá definitivamente un día a todos nosotros. No importa cuán maravilloso sea el cuerpo que podamos tener, no irá más allá de la muerte.

En un Sutra se dice: *“La enfermedad, la vejez, y la muerte destrozan todo lo que se haya conseguido, lo mismo que un desprendimiento en las montañas destruye toda la vegetación en su camino. No es fácil el escapar corriendo, haciendo fuerza física, con soborno, magia, práctica espiritual, o medicina”*

Cuando la hora de la muerte llega, uno puede tomar las medicinas más caras, o hacer los más elaborados rituales de ofrendas a las más poderosas divinidades protectoras; sin embargo, la muerte no se apartará por mucho tiempo.

No hay forma de extender nuestro tiempo de vida indefinidamente, y

nuestro tiempo está pasando constantemente. El tiempo que ya ha pasado desde que nacimos, lo hemos dedicado principalmente a actividades sin sentido. Lo que nos queda se está yendo año a año, mes a mes, día a día, momento a momento. Nuestra vida se aproxima continuamente a su fin, momento a momento, estando cada vez más cerca.

Uno, durante sus primeros veinte años de vida difícilmente tiene pensamientos que tengan que ver con el sendero espiritual, y durante los últimos veinte años el poder de la memoria y la capacidad de penetración son demasiado débiles para lograr mucho.

Del resto de nuestro tiempo, la mitad se nos va en dormir, comer, ganarnos el sustento, etc. Como dijo Geshe Chekawa: *“A una persona que viva hasta los 60 años, si le quitamos el tiempo que empleó en dormir, comer, acumular los requisitos, y otras actividades distractoras, solo le quedan cinco años, más o menos, para la práctica del sendero espiritual. Y mucho de ese tiempo se pierde en prácticas impuras.”*

No tenemos un tiempo de vida fijo. No sabemos cuánto viviremos.

*“De entre la gente que se ve viva a la mañana, muchos no son vistos vivos a la noche. Y mucha gente que está viva por la noche, no llega a estar viva a la mañana siguiente.*

*Los chicos y las chicas se encuentran con la muerte. ¿Qué joven puede decir que la muerte no le llegará pronto a él? Algunos mueren en el vientre materno, algunos justo tras nacer, otros mueren siendo bebés, y algunos en los últimos años de su niñez. Algunos mueren en la vejez, algunos en la juventud, y algunos en lo mejor de la vida. La muerte llega a todos”.*

Dejad de aferraros a esta vida como si fuera algo permanente.

Deberíamos de considerar lo siguiente: no podemos estar seguros de que viviremos para ver nuestra vejez. Mucha gente no lo hace. Esta es la naturaleza de nuestra presente situación. Por lo tanto, deberíamos de decidir practicar el sendero espiritual ahora, sin dilaciones. Y no es suficiente simplemente el decidir practicar el Dharma. Puesto que el momento de nuestra muerte es impredecible, tenemos que estar decididos a practicar el Dharma de forma pura, sin mezclar nuestra práctica con los ocho intereses mundanos (los ocho intereses mundanos son: ganar, perder, placer, sufrimiento, fama, irrelevancia, alabanza, y crítica).

La muerte aparece de repente, sin esperarlo. No digáis: *“Comenzaré a practicar mañana”*. Dedícate al Sagrado Dharma inmediatamente.

Tras la muerte nada quedará, salvo nuestro continuo de consciencia y las improntas kármicas negativas y positivas que lleve, las semillas kármicas que fueron desarrolladas durante nuestra vida.

*“Entramos en el más allá sin nada, excepto las semillas kármicas positivas y negativas. Nadie puede acompañarnos. Antes de este momento, conviértete en un tesoro de conocimiento espiritual”*

Los antiguos maestros Kadam siempre cultivaban estas meditaciones preliminares: lo precioso y raro de esta vida humana; la muerte y la impermanencia; las leyes kármicas de causa y efecto; los defectos de la existencia no iluminada; y la naturaleza del tomar refugio y entrar en el sendero espiritual.

Algunas personas sienten poca consideración por los entrenamientos en los preliminares, y contemplan a los métodos más elevados con gran reverencia. Sin embargo, aunque en general el oro es más precioso que el agua, a un hombre a punto de morir de sed el agua le será más útil. Solo tras verse saciado de agua, y haber revivido, el oro tendrá interés para él.

Los practicantes como nosotros, que estamos en los estados iniciales del desarrollo, que hemos estado bajo la influencia de los tres venenos de la mente durante incontables vidas, deberíamos de pensar primero en cómo hacer firmes las bases del sendero mientras el hilo trenzado de nuestra vida permanezca intacto.

Hasta que la base esté segura, olvidad el apegaros a las prácticas más elevadas, tales como las del sendero tántrico, que están más allá de nuestras actuales posibilidades. Una vez que las bases estén seguras, las elevadas enseñanzas de los Sutras y de los Tantras llegarán a ser significativas.

Al principio es más importante el generar una comprensión segura de los preliminares, gracias al recibir instrucciones sobre meditación de parte de un maestro cualificado y entonces desarrollar una experiencia interior. Deberíamos de hacer esfuerzos sinceros para penetrar en los niveles más sutiles de los entrenamientos esenciales. Solo entonces es cuando

podemos entrar en las prácticas más profundas teniendo ya el grado de capacidad y madurez requerido.

Para practicar el Dharma correctamente necesitamos conocer los puntos esenciales, y los distintos niveles del entrenamiento. Necesitamos saber qué es lo que tenemos que cultivar, y qué es lo que es necesario eliminar de nuestra mente. Entonces, tenemos que desarrollar la responsabilidad de trabajar en el sendero. Nuestro progreso depende exclusivamente de nuestros propios esfuerzos. Otros pueden guiarnos, pero no pueden llevarnos a la Iluminación. Tenemos que comprender personalmente las enseñanzas y, al integrarlas en nuestra vida, tenemos que realizar su significado dentro del continuo de nuestra existencia.

En cada nivel de entrenamiento siempre deberíamos de intentar mantener las disciplinas asociadas a él.

Deberíamos de intentar evitar las diez acciones negativas (matar, robar, conducta sexual incorrecta; mentir, emplear palabras duras, el hablar causando división, el decir tonterías; el apego, el enfado, las ideas erróneas) (1)

Se dice que la práctica de la disciplina ética o moral, durante un solo día, es superior a la práctica de la generosidad durante toda una vida, cuando la generosidad está carente de disciplina ética.

Un gesto de generosidad es positivo y útil. De hecho es una virtud necesaria para cualquiera que esté practicando el Sendero del Bodhisattva; pero sin disciplina ética uno usará meramente sus actos para lograr una ganancia personal, dejando las actividades espiritualmente sin contenido.

El bodhisattva practica las Seis Perfecciones: la generosidad, la disciplina ética o moral, la paciencia, el esfuerzo perseverante, la concentración meditativa, y la sabiduría; pero todas ellas son interdependientes, y la disciplina ética es la base para el progreso en las otras cinco.

No importa cuál de los Senderos Budistas sigamos, en todos se requiere la disciplina ética. En las enseñanzas de la Liberación Individual (Hinayana) el principal método son las tres prácticas de la disciplina ética, la concentración meditativa, y la sabiduría o visión penetrante.

Sin disciplina ética, la primera de las tres, no habrá progreso en los dos entrenamientos superiores de la concentración y de la sabiduría.

Lo mismo se aplica al Mahayana, la esencia del cuál es la práctica de las Seis Perfecciones. Sin una base de disciplina ética, el Mahayana existe tan solo como palabras.

Cuando nuestra autodisciplina ética es fuerte, todas las fuerzas de la bondad están con nosotros. Como resultado, siempre seremos bendecidos con los suficientes recursos para vivir, tales como comida, ropa, y cobijo.

Para lograr el control del continuo de nuestra existencia, y poder controlar nuestros aspectos más negativos, necesitamos una constante atención consciente aplicada a nuestro cuerpo, habla, y mente. Sin esta atención consciente, y esta auto observación, no hay forma de permanecer en el sendero espiritual. Siempre debemos de estar conscientes de nuestros pensamientos, palabras, y acciones; analizando su contenido y su origen.

Como nuestras vidas serán cortas, deberíamos de ser como el cisne, a quién si se le da leche mezclada con agua, puede, debido a una especial facultad de su pico, separar las dos, y beber solo la leche, echando fuera el agua.

Cuando sabemos cómo practicar el sendero espiritual, cada día nos dará la oportunidad de extraer la leche de la bondad y alegría, y de evitar las formas de ser negativas que nos llevan a la frustración y a la miseria.

Cuando hemos llegado a estar bastante familiarizados con la preciosa vida humana, sus sufrimientos, la impermanencia y muerte, la ley de causa y efecto, y la ética o disciplina moral, entonces ya podemos comenzar con las prácticas del amor, la compasión, y el altruismo.

Uno también puede recibir entonces las enseñanzas de la sabiduría sobre la naturaleza del yo, la mente, y los fenómenos. Sin embargo, las bases han de ser firmes, tienen que ser sólidas antes de que los senderos más elevados puedan ser aprovechados, de lo contrario el progreso se detendrá, o se distorsionará.

Cuando desde la base del amor y la compasión, la práctica espiritual de uno llega a ser una expresión del altruismo, esto es llamado la mente del Despertar, la mente de la Iluminación, o bodhicitta. El tener esta motivación es lo que distingue a la práctica Mahayana.

Existen muchas formas de cultivar la mente de la iluminación; sin embargo, la base de todo es el cultivo del amor y de la compasión, y la

aspiración de alcanzar la más elevada iluminación como el medio más efectivo para beneficiar al mundo.

Como el principio del comportamiento Mahayana es el cultivar la mente de la iluminación, al empezar toda acción deberíamos de pensar: *“¡Que pueda este trabajo producir el bien y la iluminación de todos los seres vivos!”*

Esto transforma todas tus actividades en los hechos de un bodhisattva.

Durante la acción deberíamos de meditar en el espíritu de la mente de la iluminación, y cuando la actividad esté finalizada, deberíamos de sellarla con la dedicación: *“¡Qué pueda esta acción generar la felicidad y la iluminación para beneficio del mundo!”*

Deberíamos de intentar morar continuamente en el espíritu del amor, la compasión, y del deseo de alcanzar la iluminación de los bodhisattvas, como los medios más supremos para beneficiar al mundo.

La vida humana es muy preciosa, y nosotros que la hemos logrado, deberíamos de apartarnos de los ocho intereses mundanos; y en su lugar dedicarnos primordialmente al desarrollo de los fines espirituales. Si nos hemos encontrado con un maestro espiritual, y hemos recibido sus instrucciones, deberíamos de hacer todos los esfuerzos para practicar correctamente.

Todos los seres vivos portan la naturaleza de Buda<sup>1</sup>, la semilla de la Iluminación, dentro de sus continuos mentales. (2)

*“La mente es la fuente de la que nace la sabiduría. No busques al Buda en ningún otro sitio”*

La semilla de la Perfecta Sabiduría está siempre dentro de nosotros. Cuando está fertilizada por la fuerza del comportamiento ético, y cuando está regada por las refrescantes aguas del estudio, la contemplación, y la meditación, las leyes de la causación y la evolución lo hacen brotar y florecer.

En cada momento de nuestra vida siempre estamos ante la oportunidad de elegir. Por un lado siempre tenemos la oportunidad de perder el tiempo, o incluso peor, de implicarnos en actividades negativas. Por otro lado está la constante oportunidad de dedicarse a la práctica espiritual.

---

<sup>1</sup> Tathagatagarbha.

Algunas personas piensan que para practicar el Dharma de forma adecuada uno tiene que hacerse monje o monja. Esto no es verdad. Lo que es necesario para practicar el Dharma es controlar, y estar conscientes de las actividades de nuestro cuerpo, habla, y mente. El que hayamos tomado los hábitos o no, carece de importancia. Es más una elección en cuanto al estilo de vida. Lo que es importante es el ser conscientes del continuo de nuestro ser y de las fuerzas que lo dirigen, centrarnos y motivarnos, y utilizar nuestras experiencias en la vida como un medio para cultivar las cualidades internas adecuadas.

El Quinto Dalai Lama escribió una vez: *“Puede parecer que la gente que se dedica a trabajar en la sociedad no tiene la oportunidad de practicar el Dharma. Esto es de hecho falso. Cuando una persona mantiene la atención mental a la práctica, todo trabajo llega a ser espiritualmente significativo, como si estuviera tocado por un elixir capaz de convertir el hierro en oro”*

De esta cita podemos ver que tanto que estemos ordenados o no, o de que tengamos una posición social alta o baja, que seamos ricos o pobres, eso no determina el que seamos capaces de practicar el Dharma.

Podemos leer numerosos relatos de practicantes realizados que no fueron nunca ordenados. Algunos fueron reyes, otros ministros, otros personas completamente corrientes en la sociedad. No Importa que se tenga una posición social alta o baja, quienes se dedican a un entrenamiento correcto logran progreso espiritual.

En el momento de la muerte no importa si uno es un monje o un laico, si se es rico o pobre. Lo que realmente importa es el estado de la mente de cada uno. Si cuando a uno le llegue la hora de la muerte, uno ha logrado generar un estado mental que tenga claridad, control, amor, sabiduría, etc, nuestra vida ha sido bien empleada.

Entre el sufrimiento y la confusión que predominan en la vida, nosotros tenemos que actuar para encontrar auspiciosa esta vida, y ser capaces de tener un comportamiento espiritual.

Y no solo hemos renacido como humanos, también nos hemos encontrado con las enseñanzas espirituales, y por tanto tenemos la oportunidad de realizar los Caminos<sup>2</sup> que llevan hacia la existencia más alta (estado de

---

<sup>2</sup> Los Cinco Caminos Mahayana.



Buda), a la Iluminación, y a la felicidad eterna. Sin embargo, esta auspiciosa forma humana que hemos encontrado no durará mucho.

Aunque citemos pasajes de las escrituras de los Sutras y de los Tantras enseñados por el Buda, o aunque demos grandes razonamientos, ni una pequeña parte de nuestra vida durará para siempre. Después de un tiempo, nuestra vida como parte de la humanidad cesará.

Ahora mismo tenemos las condiciones internas y externas por las que el Sendero hacia la Iluminación y la felicidad eterna pueden ser logrados. No deberíamos de dejar pasar la oportunidad pensando: *“Practicaré mañana, o al día siguiente”*

No te veas defraudado, ni por un instante siquiera, por la pereza de la auto indulgencia; la cuál llega a ser la entrada para las imágenes seductoras de los ocho intereses mundanos, y que origina la pérdida de la visión del Sendero espiritual debido a su apego a lo efímero, a los fines transitorios que solo aportan beneficio en esta vida.

Cada minuto de nuestras vidas es precioso, y si desarrollamos el hábito de malgastar el tiempo tontamente debido al apego, directo o indirecto, a los ocho intereses mundanos, sin que pase mucho tiempo, se convertirá en un patrón de conducta, y nos robará todo el progreso espiritual. Llegaremos a ser como el loco que dirige su energía a cosas sin sentido, y como resultado solo obtiene los logros de los locos.

Tenemos que ser honestos con nosotros mismos en lo concerniente a nuestras prácticas. A la hora de la muerte, no seremos capaces de ocultar la naturaleza de nuestro progreso espiritual. Por lo tanto, deberíamos de intentar hacer lo mejor por nuestra parte para vivir nuestras vidas de forma útil.

Uno debería de esforzarse con la mayor de las concentraciones en tomar la esencia de esta preciosa encarnación como ser humano, esforzándose en el camino hacia la Iluminación, y el estado del ser más elevado. Entonces, cuando nos llegue la hora de morir, seremos capaces de hacerlo con confianza y serenidad, en vez de con arrepentimiento y confusión, y por ello seremos capaces de encontrar nuestro camino hacia un renacimiento adecuado.

Deberíamos de hacer que nuestro interés primordial fuera la práctica del sendero espiritual y, para este fin, deberíamos de dedicarnos a practicar el Dharma tan intensamente y tan puramente como nos sea posible. Deberíamos de practicar con energía y cuidado, no desperdiciando ningún momento, constantemente, como la corriente de un río.

Yo he hablado aquí de una gran cantidad de tópicos del Budismo, aunque principalmente lo he hecho sobre el tema de la consciencia de la muerte, y sobre cómo aplicarlo al entrenamiento espiritual.

Yo ruego para que pueda ser causa para que algunos de vosotros os dediquéis a las Prácticas de los Bodhisattvas con toda intensidad, con la constante consciencia de que la muerte puede llegar en cualquier momento, y robaros las preciosas oportunidades contenidas en la preciosa y rara encarnación como un ser humano. Ahora que tenemos la joya de la humanidad en la palma de nuestra mano, deberíamos de hacer uso completo de ella, y lograr la Perfecta Iluminación. El aplazar una decisión lleva a posteriores dilaciones, y al final la muerte nos golpea y nos deja con las manos vacías. Por el contrario, si aprovechamos la oportunidad mientras aún tenemos ocasión, la esencia de una vida significativa puede llegar a ser nuestra.

Pero, ¿Quién soy yo, os podéis preguntar, para hablar de temas tan serios en medio de un mundo de grandes filósofos, pensadores, y practicantes? ¿Cómo puedo pronunciar en estas materias? Es cierto, yo puedo no ser alguien especialmente grande. Pero puesto que yo he llevado sobre mi cabeza el polvo recogido a los pies de muchos gurús iluminados, a quienes yo serví con intensa devoción para recibir sus enseñanzas; y aunque yo no haya conseguido mucho, todos ellos fueron Budas Perfectos, y yo creo que sería beneficioso el transmitir algunas de las enseñanzas esenciales de entre las que ellos me confiaron.

Mi motivación, por lo tanto, es simplemente mostrar cuales de sus enseñanzas fueron las más beneficiosas para mi propia práctica, con la esperanza de que pueda ser valiosa para otros. Si pensáis que algo de ello pudiera ser beneficioso para vosotros, por favor, llevadlo a vuestros corazones y a vuestras vidas.

**Notas:** (1) Ver Sutra de los Brahmines de Sala.

(2) Ver Sutra de Tathagatagarbha.

Trad. al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso.