

## **EL BARDO, enseñanzas por Khenchen Thrangu Rinpoche.**

- 1) Introducción a las enseñanzas sobre Bardo.
- 2) El Viaje de la Mente: Poniendo las enseñanzas sobre Bardo en práctica.
- 3) El Viaje de la Mente: Yendo a través del Bardo del tiempo de la Muerte.
- 4) El Viaje de la Mente: El Bardo de Dharmata, un intervalo sin confusión.
- 5) El Viaje de la Mente: La Luminosidad de las Presencias Espontaneas, surge después, en el Bardo de Dharmata
- 6) El Viaje de la Mente: Despertar en el Bardo del devenir.

### 1) INTRODUCCIÓN

Quizá nada en la tradición budista tibetana ha evocado más curiosidad popular que las enseñanzas sobre el estado intermedio entre la muerte y el renacimiento ;primeramente publicado en inglés bajo el título “Libro Tibetano de la Muerte “ ,pero más correctamente traducido como “La Gran Liberación por la Audición en el Bardo” .Especialmente la detallada descripción de la aparición , durante el Bardo de Dharmata de cien deidades pacíficas y coléricas ,en toda su magnificencia , en su fantasmagórico y a veces aterrador detalle ; junto con los brillantes senderos luminosos que llevan a los reinos de Buda y la liberación ,y los senderos escasamente iluminados que llevan de vuelta a los distintos reinos del samsara ,con todo su caudal de sufrimiento ,parecen atraer la imaginativa fascinación de el más casual de los lectores .

Y aún parece que es la muy abundante descripción de los detalles de todas esas deidades y reinos de Buda ,y la exhibición de luz , lo que hace a las enseñanzas algo inasequible .Ello parecía tan raro a la imaginación occidental ,que ,incluso si alguien aceptaba la verdad de la enseñanza con fe ,¿cómo podría alguien recordar todos esos detalles ,cómo podría alguien interiorizar todas esas enseñanzas lo suficiente , para que jugaran un papel efectivo durante y después de la propia muerte .?

Uno podría especular con que la mayoría de los lectores de “El Libro Tibetano de la Muerte”, durante los primeros días de su aparición en occidente, terminarían llegando a la conclusión de que no había la menor esperanza para ellos de intentar aprender estas enseñanzas, y de que su único recurso era ser buena persona, practicar el dharma lo mejor que pudieran y esperar lo mejor.

Pero aquí ,en estas extraordinarias enseñanzas dadas por el muy Venerable Khenchen Thrangu Rinpoche en Mayo y Junio de 1997 ,Thrangu Rinpoche nos da una fresca perspectiva del Bardo ,desenfatiando la desarrollada descripción de las propias deidades ,y enfatizando la relación

entre varios aspectos de la práctica del dharma –samatha, vipassana, mahamudra , ngöndro, meditación en las deidades y otros aspectos de los estados de generación y realización –y la propia experiencia de la muerte, el estado intermedio entre la muerte y el renacimiento, y el propio renacimiento.

Las instrucciones dadas en estas enseñanzas son, por ello, muy prácticas y no completamente imposibles de incluir en la práctica diaria. De hecho, uno queda ante estas enseñanzas, con el gran convencimiento de que, si uno se aplica al estudio y práctica de ellas, se podría desmitificar la muerte y hacer un buen trabajo en el viaje a través del Bardo hacia un renacimiento positivo, como mínimo, y que bien podría ser capaz, incluso como un “mero occidental”, de alcanzar la verdadera liberación e iluminación.

Hay tres términos usados frecuentemente en este texto: atención consciente, vigilancia y recto esfuerzo, que son muy importantes. La *atención consciente* es la cualidad de mantener la intención de llevar a cabo una cierta conducta, para abandonar las acciones negativas y adoptar las acciones correctas. La *vigilancia* es el aspecto de la mente que está alerta, y da cuenta de si la conducta de uno está de acuerdo o no con las propias intenciones. El *recto esfuerzo* es la cualidad de la mente que restringe el descuido en las actividades de cada uno, que impide el abandonar la atención consciente y la vigilancia, y de que por tanto, se actúe de forma contraria a las intenciones de cada uno .El recto esfuerzo impide que uno se implique en actividades negativas del cuerpo, habla y mente, cosa que frecuentemente hacemos siendo víctimas de fuertes emociones, viéndonos envueltos en la “espontaneidad del samsara” o en la pereza mental.

La atención, vigilancia y recto esfuerzo están en el centro de la práctica del Dharma.

Se debe de advertir que los términos: elemento, constituyente, gota, tigre (tibetano) y bindu (sanskrito) se usan indistintamente en este y otros textos de dharma.

Igualmente, puede ser útil advertir que los términos: vacuidad, última bodhicitta, verdad absoluta, prajnaparamita, luz clara, radiante claridad, lucidez cognitiva, claridad cognitiva, luminosidad, tierra luminosa, luminosidad madre, dharmata, dharmadhatu, dharmakya, naturaleza básica, naturaleza verdadera de la mente, naturaleza verdadera de la realidad, sabiduría primordial, consciencia primordial, pureza primordial, gran sabiduría no conceptual, y ripga (tibetano), aunque no son totalmente sinónimos, son simplemente varias formas de referirse a, y conceptualizar, desde una perspectiva dualística, a la misma e inefable verdad que trasciende la dualidad y las diversas percepciones y conceptualizaciones, y que es la esencia o verdadera naturaleza de todo.

Para practicar estas enseñanzas con una eficacia optima, se debería intentar recibir la iniciación de las Deidades Pacíficas y Coléricas del Bardo, y repasar estas instrucciones con un lama cualificado. Es especialmente importante no intentar practicar Phowa sin iniciación, autorización escrita, y la instrucción de un lama cualificado.

Quisiera dar las gracias más sinceras y nuestro aprecio a Thrangu Rinpoche por dar estas enseñanzas, y el permiso para publicarlas, a Lama Yeshe Gyamsto por traducirlas, a Dzogchen Pönlop Rinpoche por sugerir que estas enseñanzas deberían ser requeridas, y por clarificar

ciertos aspectos de las enseñanzas, y al conjunto de directivos y miembros de Karma Thekshen Chöling en Vancouver B.C. por todo su esfuerzo en apoyar estas enseñanzas.

LAMA TASHI NAMGYAL.

2) EL VIAJE DE LA MENTE: Poniendo las enseñanzas sobre el Bardo en práctica efectiva, durante esta vida.

En Mayo y Junio de 1997 en Vancouver, en la Columbia Británica (Canadá) el Muy Venerable Khenchen Thrangu Rinpoche dio unas enseñanzas de cinco días sobre el Bardo tituladas “El Viaje de la Mente”. La que sigue es una edición de la transcripción de estas enseñanzas, que Rinpoche dio en tibetano y que fueron traducidas por Lama Yeshe Gyamsto.

Por el Muy Venerable Khenchen Thrangu Rinpoche.

Estoy encantado de encontrarme con todos vosotros, y ver que habéis venido aquí esta tarde para oír esta explicación sobre el Bardo. Vamos a comenzar recitando una súplica tradicional a nuestro linaje. Mientras hacemos esto, por favor, permaneced en un estado de fe y devoción.

Es muy importante, especialmente porque hemos nacido como seres humanos. Es muy importante no solo recibir estas instrucciones, sino también ponerlas en práctica.

Alguna gente mira el Bardo como algo poco importante, y adopta la actitud de que no es necesario pensar en o preocuparse por ello. Esta es una actitud muy equivocada. El Bardo es algo que ya hemos experimentado en el pasado, y que definitivamente tendremos que volver a experimentar en el futuro; así que parece poco realista e irresponsable para nuestra situación vital, simplemente rechazarlo, como algo en lo que uno no necesita pensar.

Otra gente está tan aterrada por la idea del bardo, y lo que han oído sobre el bardo, que no les gusta oír nada de él o pensar en ello. Puede que desde el punto de vista del bardo sea aterrador, pero desde otro punto de vista no. Desde el principio de este universo, y desde un tiempo al que no se le encuentra el comienzo, todos los innumerables seres vivos que han nacido y que han muerto, han pasado por el bardo, y todos los que morirán en el futuro también lo harán. Eso tenemos que hacer.

La experiencia del bardo no tiene por qué ser una experiencia mala o terrorífica. Puede ser negativa, pero también puede ser muy positiva. Más que olvidarlo, sería mejor ahora poner los medios para que el bardo no llegue a ser una experiencia negativa, y hacer que lo sea positiva; preparándonos para ello en esta vida. Por ello, la mejor actitud hacia el bardo, es la determinación de que haréis lo que podáis, para asegurarnos de que el bardo llegará a ser una experiencia positiva, y no negativa para vosotros.

Esta es una actitud adecuada porque si ponéis estas enseñanzas en práctica, vosotros determinaréis lo que os sucederá.

A veces la gente tiene la actitud de que aunque las instrucciones para viajar a través del bardo existen, no son fáciles de practicar. Esta gente parece muy remisa a practicar estas instrucciones, sintiendo que no serán capaces de practicar todo ello o de hacerlo de la forma apropiada. Pero no es difícil entender el proceso del bardo, y tampoco es imposible poner las enseñanzas en práctica de forma efectiva.

Al igual que las apariencias de esta vida son producidas por estados mentales, de la misma forma ocurre con las apariencias del bardo. Los estados mentales positivos producen experiencias positivas, y los estados mentales negativos producen apariencias o experiencias negativas. Por ello, si cultivas un estado de mente positivo en esta vida, las apariencias o experiencias de esta vida, o de vidas futuras, y del bardo se harán más y más positivas. Aunque consideréis que el bardo es un estado sobre el que tenéis muy poco control, el hecho es que si desarrolláis un fuerte estado mental positivo, obtendréis algún control sobre él.

En las instrucciones de los mahasiddhas, encontramos diferentes clasificaciones de los bardos o intervalos, clasificados básicamente en seis y en cuatro bardos. Si usamos la división de los bardos en cuatro, el primero de ellos es llamado el intervalo natural o el bardo natural entre el nacimiento y la muerte (Tib .rang bzhin skye gnas kyi bar do).

Este es el periodo del bardo que comienza con vuestro nacimiento y termina con vuestra muerte. El significado particular de este bardo, que parece algo distinto de los bardos que ocurren tras la muerte, es que uno usa este periodo de la vida para practicar preparándose para la muerte, y la subsecuente experiencia de los bardos.

Gracias a la práctica, uno desarrolla un cierto ímpetu en este bardo de la vida, que será beneficioso cuando el bardo de dharmata y el bardo del devenir se originen en el momento de la muerte y posteriormente.

Por eso esta noche voy a empezar refiriéndome al primero de los cuatro bardos, el bardo natural entre el nacimiento y la muerte.

¿Cuál es la principal práctica que deberíamos hacer en nuestro estado presente, el bardo natural entre el nacimiento y la muerte, para prepararnos para la muerte? La diferencia más obvia entre este estado o este bardo y, por ejemplo, el bardo del devenir, que ocurre tras la muerte, es la calidad de las apariencias que origina. Las apariencias que nos surgen ahora, no importa cuán inestables puedan ser nuestras mentes, están enraizadas en nuestros cuerpos físicos. Al estar tan enraizadas son estables con respecto al lugar y situación. Por ejemplo, en nuestro estado presente, cuando pensamos en algún otro lugar distinto de donde nos encontramos, nuestras mentes aún permanecen donde estamos, porque están aprisionadas aquí, por nuestros cuerpos. Por ello en este bardo, el bardo natural entre el nacimiento y la muerte, las apariencias se caracterizan por la estabilidad producida por su atadura física.

Así que, en el bardo del devenir, puesto que la mente y el cuerpo se han separado, y la mente está libre de las ataduras al cuerpo físico, la mente es inestable. Cuando la mente piensa en un lugar, inmediatamente se encuentra allí, y entonces si piensa en cualquier otro sitio, se encuentra inmediatamente en ese otro sitio. Así que la mente es inestable en el bardo del devenir. Incluso si lo quisiera, no podría permanecer en un sitio. Por ello, la práctica de la

meditación en esta vida, en nuestro presente estado de atadura física, ayudará en ese futuro bardo en gran medida. Si practicáis meditación durante vuestra vida, entonces el principal beneficio que obtendréis es el control sobre la mente y la libertad mental.

Si no practicáis meditación, entonces no seréis capaces de enviar la mente a un lugar elegido, o emplazarla en un objeto escogido en el bardo. Gracias a la práctica de la meditación, obtendréis la habilidad de emplazar vuestra mente en un objeto elegido o en un estado mental, y fijarla allí. Esto origina una estabilidad mental que es de gran ayuda tras la muerte, en el bardo del devenir, en la que la única estabilidad es producida por la estabilidad mental y no por el anclaje a una forma física, como ocurre en esta vida. Cuando los seres no han tenido experiencia en meditación y sus mentes están en el bardo, sus consciencias vagan de forma incontrolable. No pueden controlar lo que ocurre, así que no tienen la habilidad para dirigir o controlar su renacimiento. Por otro lado, si alguien tiene alguna experiencia en meditación, y por ello ha obtenido algún control sobre su mente y algo de estabilidad mental, entonces pueden tener algún grado de control o libertad en el bardo. Es preciso reconocer que este periodo entre la muerte y el renacimiento es un periodo de vital importancia, en el que la persona que muere/el ser del bardo, no puede llegar a distraerse, y no puede permitir que su mente vague. Recordando que han de ser cuidadosos, y gracias a la virtud acumulada en sus previos entrenamientos en meditación, serán capaces de evitar el sufrimiento y librarse de los renacimientos negativos, y tendrán un grado de control sobre lo que les ocurra en el bardo. Es por esta razón, entre otras muchas, por lo que la práctica de la meditación es tan importante.

La práctica de la meditación en un punto produce un estado de estabilidad mental que, en definitiva, os da la capacidad de controlar o de dirigir vuestra travesía del bardo. Aunque la meditación en un solo punto tiene muchos otros beneficios, desde el punto de vista de la travesía del estado del bardo, diríamos que el beneficio más significativo sería ese.

En los estados del bardo tras la muerte, debido a la falta de estabilidad de la mente, esta mente es afectada por la aparición de kleshas (emociones negativas). Al igual que las kleshas surgen en nuestra presente situación, seguirán surgiendo en el bardo. Estas kleshas, tales como la ira, el apego, estados de ansiedad y demás, debido a la particular situación existente tras la muerte, se apoderan de vosotros y llegan a ser muy fuertes. Para prevenir el que esto ocurra, necesitamos practicar meditación, y en particular meditación en un solo punto (samatha), durante esta vida.

La particular forma de meditación que uno elige como preparación para este aspecto de el bardo, es el centrar la meditación en esas kleshas que surgen, y especialmente en aquellas que son las más fuertes para vosotros como individuos. Ahora bien, la gente es distinta. Para unos la ira o la agresividad es su klesha más fuerte, para otros son los celos, y para otros el orgullo. Para empezar, es de gran ayuda el reconocer que kleshas os afectan más, y entonces orientar vuestra práctica en desarrollar la facultad de la atención consciente, que os sirva como un remedio contra la aparición de estas kleshas.

Cuando centráis vuestra meditación en ellas como remedio a estas kleshas, cuando tenéis esta aspiración e intención, entonces a lo mejor seréis capaces de abandonar estas kleshas, a lo mejor ciertamente seréis capaces de debilitarlas sustancialmente.

A través de este tipo de meditación y de esta intención, debilitaréis estas kleshas en esta vida, y como resultado, debido a la costumbre de debilitar las kleshas, y de ponerles remedio con la atención consciente durante esta vida, cuando surjan en el bardo serán mucho más débiles y menos dañinas.

Las apariencias del bardo, y especialmente las alucinaciones producidas por las kleshas, serán mucho menos desconcertantes y abrumadoras. Por ello, la práctica que hacemos en esta vida como preparación para el bardo es cultivar la meditación, y especialmente utilizar la meditación de cada uno, para que sea un remedio a las kleshas de cada cual; comenzando por aquellas kleshas que uno reconoce como las que lo afligen más.

Si utilizáis vuestra práctica en esta vida, para atacar y remediar vuestra particular creación de kleshas, resultará de gran ayuda en el bardo y en general. Vemos que alguna gente practica meditación por un periodo de tiempo relativamente corto, y encuentran que sus mentes son efectivamente pacificadas y domadas por su práctica; mientras que otra gente puede practicar por durante mucho tiempo sin lograr demasiado beneficio. Cuando observamos la diferencia entre estos dos tipos de practicantes, podemos decir, que el samatha o meditación que están practicando, es fundamentalmente la misma. La diferencia entre ellos no está tanto en la técnica de meditación usada, como en la intención o enfoque con que la meditación es ejecutada. En el caso de una meditación muy efectiva, la persona está aplicando la meditación a sus kleshas actuales, a los problemas que ahora mismo afronta. Si alguien tiene esa intención, la intención de que su práctica meditativa sirva como remedio a sus particulares kleshas, entonces la meditación servirá como una solución y, por ello, será efectiva.

Si, por otro lado, hace fundamentalmente la misma meditación, pero con una motivación muy vaga, sin centrarse en las cosas en las que debería trabajar o eliminar, entonces la meditación será menos efectiva. Es importante, por ello, recordar que la meditación, y sin duda la práctica del Dharma, llega a ser más efectiva cuando vosotros particular y conscientemente la aplicáis como una solución para problemas o kleshas específicas. Esto es beneficioso en general, y especialmente cuando estas kleshas aparecen en el bardo.

Además de la práctica de samatha o meditación en la calma mental, otra técnica efectiva para entrenarse para el bardo, es una técnica del vajrayana o mantra secreto (Tib .bskyed rim) que se refiere a la visualización de las formas o cuerpos de varias deidades o yidams. Estas deidades incluyen muchas que son pacíficas y muchas que son coléricas. En general, independientemente de la naturaleza de la deidad, esta técnica de visualizarse uno mismo bajo la forma de una deidad es muy efectiva en cuanto al progreso en la meditación, y en cuanto propiciar que las bendiciones de esas deidades entren en vosotros. La meditación en la deidad es especialmente buena como entrenamiento para el bardo, porque en el bardo, tras la muerte, una variedad de apariciones se originan, algunas de ellas aparentemente amenazantes. Aunque estas apariciones no son de ninguna forma nada externo a nosotros, y son meramente proyecciones de nuestra mente, debido a la confusión de vuestra mente en este estado, tenderéis a confundirlas erróneamente como algo externo a vosotros, y por ello llegaréis a verlas como amenazadoras lo que, por supuesto, produce miedo.

El punto más importante que es preciso recordar en lo referente al bardo, es reconocer que estas apariciones son meramente las proyecciones de vuestra mente. Por tanto, el trabajar en

la práctica y la visualización de un yidam, tales como Avalokiteshvara, el Buda Amitaba, o alguna otra deidad, es de gran ayuda; porque realizando estas visualizaciones de las deidades en esta vida, podéis cultivar el hábito de reconocer las apariciones como proyecciones de vuestra mente. Cuando comenzáis la práctica de estas meditaciones, la forma de la deidad puede ser muy poco clara, pero conforme continuáis con la práctica, vais siendo capaces de generar una imagen clara. A veces, aunque la imagen es clara, puede inicialmente ser inestable, pero si continuáis practicando, no solo será clara sino que también llegará a ser una imagen estable. Esto llega simplemente a través de la familiaridad con la práctica.

Cuando habéis generado una imagen clara y estable de la deidad en esta vida, entonces gracias a ese hábito, generaréis una imagen incluso más clara y estable de la deidad durante el bardo, porque las apariencias o proyecciones de la mente son mucho más vívidas en el bardo. Cuando esta imagen de la deidad especialmente vívida y estable, se genera en el bardo, servirá como un remedio para las confusas y terribles proyecciones que de otra forma generaríais, y servirá para evitarlas y ser purificados.

El otro aspecto de la práctica del vajrayana es llamado *estado de realización* (Tib rdzogs rim). El estado de realización, como diferente del estado de generación, es esencialmente el equivalente vajrayana de lo que en la tradición del Sutra es llamado visión interior o vipassana, como algo diferente de la técnica de calma mental o samatha.

Esencialmente usamos el término vipassana para definir lo mismo que con “estado de realización”. En lo que consiste esta meditación, es en aquello que en los Sutras el Buda enseñó como meditación en la vacuidad, y en los tantras, como meditación en la naturaleza de la mente o en la mente misma. Si atendemos a las tradiciones de las instrucciones que han surgido a partir de varios maestros en Tibet, encontramos que el principal objeto de meditación, ha sido la naturaleza de la propia mente. Por ello, habiendo alcanzado una buena práctica de calma mental como base, se debería de avanzar en la práctica y recibir instrucción sobre la meditación de la visión interior y llevarla a cabo.

Lo que se reconoce a través de la práctica de la meditación de la visión interior, es que vuestra mente no tiene nacimiento ni origen, y que carece de existencia sustancial de ningún tipo. Reconocer esto os libra del miedo, que de otra forma se produciría debido a las apariencias del bardo. Habiendo reconocido la naturaleza de vuestra mente, reconoceréis que la única cosa a la que se le puede tener miedo en el bardo es al pánico, el miedo y el sufrimiento que la mente experimenta, al encontrarse con sus propias apariencias. Reconoceréis que este miedo y pánico surge simplemente porque no tenéis control sobre vuestra mente. Si entendéis esto, y tomáis la decisión de controlar o de ganar el control de vuestra mente, entonces, practicando esta visión interior o vipassana, podéis lograr el control sobre vuestra mente y por ello estar libres de cualquier tipo de miedo, que de otra forma surgirá cuando la mente experimente sus propias proyecciones.

Es por esta razón, por la que siempre es útil recibir instrucción en las meditaciones de mahamudra y dzogchen, y practicarlas. Lo mejor, por supuesto, sería maravilloso, si pudierais practicar esto de forma completa y llegar a una realización definitiva; pero incluso si no podéis obtener una realización definitiva, cualquier grado de familiaridad con este tipo de enseñanzas y estas prácticas es siempre útil; porque cualquier grado de familiaridad con este tipo de

reconocimiento que se produce en vuestra mente, es siempre de gran ayuda. Incluso recibir una mínima instrucción sobre mahamudra y dzogchen y practicar es bueno, porque la costumbre del reconocimiento de la naturaleza de la mente que se produce, os beneficiará en el bardo. Por ello, cuanto más podáis inculcar este hábito de reconocimiento, mejor.

Hay otros dos aspectos con respecto a vuestro entrenamiento en meditación: la meditación en sí misma y la post meditación.

La meditación como hemos visto, consiste fundamentalmente en tres tipos de técnicas: la calma mental o meditación samatha, el estado de generación o meditación en las deidades, y la meditación vipassana, también llamado estado de realización. Podemos ver cómo, cuándo practicamos coordinando uno con otro, nos trae un gran beneficio en el bardo tras la muerte.

Como quiera que nuestra práctica consiste más en post meditación que en la meditación en sí, puesto que el tiempo que pasamos meditando no es, proporcionalmente, la mayor parte de nuestro tiempo, a fin de cuentas. Por eso, no podemos ignorar la necesidad de practicar de forma continuada en todas nuestras actividades.

Puesto que no estamos haciendo una práctica formal de meditación en la post meditación, aún no podemos permitir a nuestra mente correr de forma incontrolada. Necesitamos mantener algún tipo grado de atención consciente, vigilancia y recto esfuerzo en nuestra conducta.

Por ejemplo, si vuestra práctica principal es la calma mental o samatha, entonces en todas vuestras actividades -comer, sentarse, caminar, acostarse, hablar y demás –deberíais intentar mantener algún grado de atención, vigilancia y recto esfuerzo, en vuestra mente y en vuestra conducta. Preservando este tipo de atención y demás, vuestra conducta en la post meditación, en vez de ser algo extraño a la meditación, será cercana a ella. Como resultado, vuestra meditación formal producirá, de forma natural, un estado de atención consciente en la post meditación e intensificará dicho estado. Así que fundamentalmente, siempre necesitamos aplicar atención consciente, vigilancia y recto esfuerzo.

Si vuestra principal práctica es la meditación sobre deidades entonces, de forma similar, deberíais intentar tener algún grado de consciencia o de atención consciente, con respecto a esa práctica en vuestra post meditación. Incluso si no podéis generar una clara apariencia de la deidad en la post meditación, podéis generar la confianza o el orgullo de ser la deidad. Esto está basado en una comprensión de la naturaleza de las apariencias. La verdadera naturaleza de las apariencias, no importa lo impuras que podamos considerarlas, es pura, porque la naturaleza de todas las cosas es la vacuidad, no una vacuidad extática o muerta, sino una vacuidad que es al mismo tiempo un compendio de todas las cualidades de la naturaleza de Buda. Porque esta es la naturaleza de todas las cosas, y por eso, la naturaleza fundamental de todas las apariencias y de todas las experiencias es pura. El reconocer esto, que es la base de la aplicación de la meditación en la deidad durante la post meditación, origina una convicción en la pureza de las apariencias, lo que será de gran ayuda en el bardo, porque hará que estéis menos confundidos o aterrorizados por las distintas apariciones que surgirán allí.

La tercera técnica de meditación es vipassana o visión interior. A través de esta práctica generáis alguna experiencia en vuestra mente, acerca de su propia naturaleza. Esta experiencia

se origina al comienzo, principalmente en base a la práctica de la meditación formal. Por supuesto, en la post meditación no abandonáis o renunciáis a esta experiencia, sino que intentáis recordarla o fijaros en ella una y otra vez en vuestras distintas actividades. Si no lo hacéis, si simplemente mantenéis la experiencia obtenida en la meditación formal, como algo aparte de vuestra post meditación, entonces habrá muy poco progreso, porque vuestras actividades en la post meditación interferirán con la práctica meditativa.

Así que, es importante en cualquier práctica que estéis haciendo, aplicar la atención consciente, vigilancia y el recto esfuerzo en la post meditación. Inculcando estos hábitos en vuestra mente, estos mismos hábitos surgirán para vuestro bien en el bardo. Y cuando los hábitos de la atención consciente, vigilancia, recta conducta y demás, surjan en el bardo, harán que las apariencias del bardo sean menos amenazadoras. Y ya que las apariencias del bardo se muestran como menos amenazantes, conseguiréis más control sobre lo que os ocurre, incluyendo más control sobre vuestro renacimiento. Por ello, la atención, vigilancia y recto esfuerzo son extremadamente importantes.

No solo la atención y vigilancia son importantes y beneficiosas, también es conveniente practicarlas. Todos nosotros necesitamos trabajar en este mundo, comer, hablar y todo eso, y desde un punto de vista, podemos ver estas actividades como un inconveniente, porque parecen interferir en nuestra práctica meditativa. Pero si entendéis la meditación como consistiendo no solo en la meditación formal, sino también en la práctica de la post meditación, la cual puede ser combinada fácilmente con nuestras actividades diarias; entonces entenderéis que la práctica de la atención en vuestras muchas actividades, lejos de ser una concesión a eso que está interfiriendo en vuestra práctica, es una forma de afianzarla y de inculcar un hábito muy fuerte de atención consciente, que os ayudará en el bardo.

Hasta el momento, todas las prácticas de las que he estado hablando son fundamentalmente mentales. Pero no practicamos con nuestras mentes tan solo, de forma aislada, tenemos también que implicarnos y trabajar con nuestros cuerpos y habla. Aunque podamos en ocasiones empeñarnos en la práctica mental de la meditación, si no somos cuidadosos en nuestra conducta física y verbal, si nos implicamos sin ningún cuidado en los actos negativos de la conducta, tanto física como verbal, entonces nuestras acciones contrarrestarán el mérito de nuestra meditación, y no habrá progreso ni beneficio alguno. Por eso, nuestra atención y vigilancia debe de extenderse más allá de nuestros estados mentales, e incluir nuestras formas de comportamiento con respecto al cuerpo y el habla.

Esto es especialmente importante con relación al bardo. Mientras que es cierto que una vez que se está en el bardo tras la muerte, no se tiene un cuerpo físico y, por ello, no posee el habla física como ocurre ahora, sin embargo, debido al arraigado hábito de estar encarnado en un cuerpo físico, existe la apariencia durante el bardo, de un cuerpo mental y su correspondiente facultad de hablar. Además, las apariencias que surgen en el bardo, son fundamentalmente ocasionadas por costumbres que se han desarrollado en la propia mente. Por eso si tenemos el hábito de la buena conducta de cuerpo y habla, entonces las apariencias de cuerpo y habla que se ocasionan en el bardo, serán positivas. Y si tenéis el hábito de ser negligentes o poco cuidadosos en vuestra conducta y habla, entonces las apariencias que surgen dependiendo de ello serán, así mismo, negativas.

Ahora, todos estos puntos están relacionados con la forma en la que alguien puede utilizar el presente intervalo de bardo, que es el bardo natural de esta vida, como forma de prepararse para los estados posteriores a la muerte. Me gustaría terminar aquí, pero si tenéis alguna pregunta, por favor, preguntad.

PREGUNTA: Rinpoche, ¿comienza el bardo con la concepción, o con el nacimiento?

RINPOCHE :Hablando en general, a este bardo se le considera como teniendo su origen en el momento del nacimiento, y acabando a la hora de la muerte; especialmente en el contexto del que hablamos, sobre prácticas que pueden ser realizadas por alguien que está viviendo en un cuerpo humano.

PREGUNTA: ¿Es la apariencia del cuerpo y habla de una persona en el bardo similar a la que fue en su vida previa? ¿Mantiene la misma apariencia o características?

RINPOCHE: Hay varias explicaciones a esta pregunta, pero la más común es que, dado que el bardo dura siete semanas, durante las tres primeras el cuerpo parece tener la misma forma de la que tuvo en su vida anterior; durante la cuarta semana es una mezcla de la apariencia que tuvo en la vida anterior y la que tendrá en la vida próxima vida; y durante las tres últimas semanas generalmente adopta la forma del cuerpo que tendrá en la próxima vida.

PREGUNTA: ¿Podría Rinpoche extenderse un poco más con respecto a la práctica de la consciencia durante la post meditación, relacionado con la meditación en la deidad?

RINPOCHE: La práctica de la meditación de la deidad consiste fundamentalmente en tres elementos, que son: la clara apariencia, el orgullo firme o confianza y la acumulación de pureza. De estos tres, es difícil cultivar la clara apariencia y la acumulación de pureza en la post meditación. Por ello la principal práctica en la post meditación en relación al estado de generación, es mantener el orgullo firme, el firme convencimiento de que ahora mismo estás siendo una deidad, lo que significa mantener la confianza o certeza de que la verdadera naturaleza del cuerpo, habla y mente es el cuerpo, habla y mente de la deidad que está siendo practicada. Encontramos esto expresamente afirmado en comentarios sobre la meditación en la deidad, donde se dice “En la post meditación, nunca te alejes de la confianza de ser la deidad “.

PREGUNTA: ¿Cuándo uno tiene pesadillas es síntoma de falta de control de la mente?

RINPOCHE: Tener pesadillas no es, de ninguna manera un signo de no tener una absoluta falta de control sobre tu mente. Las pesadillas pueden ocurrir por varias razones. A veces tenemos pesadillas porque estamos pensando mucho en cosas, o porque estamos particularmente ansiosos o perturbados ese día en particular por algo. Pero a veces tienes una pesadilla, incluso cuando ese día no has estado especialmente ansioso o perturbado, porque ha surgido un hábito oculto de algo que sucedió en el pasado, probablemente de un pasado muy remoto. Si sueles estar acosado por las pesadillas, una cosa que ayudará es meditar justamente antes de irse a dormir, no permitiendo que tu mente esté descontrolada con muchos pensamientos o muchas kleshas, o gran cantidad de ansiedad. Si te vas a dormir en un estado meditativo, entonces las pesadillas tienden a no aparecer. Sin embargo, si inmediatamente antes de ir a

dormir, tu mente está completamente descontrolada con pensamientos y ansiedades, entonces, naturalmente, este estado mental tenderá a producir pesadillas.

PREGUNTA: Así que en el contexto del bardo ¿Cuál es la definición de “el momento de la muerte”?

RINPOCHE: En primera instancia, el término “bardo” o intervalo, se refiere a un intervalo o periodo entre dos cosas, un periodo que sigue al final de algo y precede al comienzo de otra cosa. Así que usamos el término para referirnos a estos cuatro o seis estados, que son periodos entre una cosa y otra. Hablamos del bardo natural entre, o el intervalo entre nacimiento y muerte, el bardo de la hora de la muerte, el bardo de dharmata, y demás. La definición básica de la muerte, y por ello el momento del deceso /evento de la muerte, es la separación de cuerpo y mente, porque lo que define a un ser vivo, desde este punto de vista, es que el cuerpo de ese ser y la mente de ese ser están combinados de tal forma, que cualquier cosa que le ocurre a uno le afecta al otro. Por ejemplo, cuando estás vivo, si tu cuerpo físico cae enfermo, eso causa que tengas una experiencia mental de sufrimiento. Lo que ocurre cuando mueres es que, debido a esta separación de cuerpo y mente, tu mente llega a estar inconsciente. Cuando emerge de este estado de inconsciencia a uno de consciencia, no solo ya no reside en su antiguo cuerpo, sino que le es imposible volver a entrar en él. Esto es distinto de los estados de inconsciencia que experimentamos en esta vida. Cuando nosotros retornamos de la inconsciencia en esta vida, aún estamos en nuestros cuerpos. Pero cuando la inconsciencia es provocada por la separación de cuerpo y mente, entonces la consciencia no puede volver a entrar en el cuerpo. Esta es la definición de muerte.

PREGUNTA: ¿Es posible, en los estados de profunda meditación, para el alma salir del cuerpo?

RINPOCHE: Existen esas prácticas de meditación. Así que podríamos parar aquí por esta noche, y concluir con la dedicación.

### 3) EL VIAJE DE LA MENTE: YENDO A TRAVES DEL BARDO DE LA HORA DE LA MUERTE.

Me gustaría comenzar dándoos las gracias a todos vosotros por haber venido otra vez esta noche. Estoy muy complacido por el hecho de que pueda dar esta enseñanza, y de que podáis recibirla, porque, aunque yo no poseo ningún poder milagroso, estas instrucciones que estoy intentando transmitir son a la vez profundas y útiles. Y son especialmente así, porque el bardo o intervalo entre la muerte y el nacimiento es algo que todos y cada uno de nosotros, en definitiva, experimentaremos. Puedo garantizaros al cien por cien que todo ser vivo que ha nacido, tendrá la experiencia del bardo. Por ello necesitamos guía. Recibir esta guía en forma de instrucciones es definitivamente bueno. Gracias por vuestro interés y entusiasmo. Como hicimos la anterior noche, comenzaremos recitando la súplica al linaje.

La noche pasada, de los cuatro bardos o intervalos, nos hemos referido al bardo natural entre el nacimiento y la muerte, que en el sentido normal, restringido, en que se usa el término bardo para significar el intervalo tras la muerte, no es de hecho un bardo en sí.

La razón por la que consideramos que el periodo es de bardo, este periodo en el que estáis vivos, es el que podéis hacer lo más útil para prepararos para el bardo tras la muerte. Porque la hora de la muerte puede ser un momento particularmente traumático, este bardo de la hora

de la muerte es frecuentemente llamado como el del sufrimiento y la miseria (Tib Chi kna sdug bsngal gyi bardo). El periodo exacto incluido en este bardo, es el periodo que comienza desde que contraéis la enfermedad o la condición que os causará la muerte, hasta el momento en que vuestro cuerpo y mente se separen. Tras el momento de la muerte, y como consecuencia de la muerte, surge lo que se llama fundamento de la luminosidad, que no es propiamente el bardo de la hora de la muerte; sino el bardo siguiente, el bardo de dharmata. Así que el bardo de la hora de la muerte, realmente consiste en los momentos finales de vuestra vida, en la que las apariencias de esta vida son gradualmente disueltas, o disminuyen en su viveza.

Es necesario hacer una distinción sobre la forma en que la muerte es experimentada por las diferentes personas, basadas en nivel de práctica que hayan realizado. De una forma simple, podemos decir que hay tres tipos de personas al respecto: aquellos que han practicado de forma exhaustiva, aquellos que han hecho alguna práctica y los que no han hecho nada. Por “aquellos que han practicado de forma exhaustiva”, queremos decir grandes seres como los mahasiddhas del pasado. Dichos individuos, puesto que han reconocido completa y perfectamente el dharmata, la naturaleza de todas las cosas, ni siquiera llegan a dejar un cuerpo tras ellos. Al ser su reconocimiento de tal intensidad, sus cuerpos físicos se disuelven en la vacuidad, lo que es conocido como un cuerpo de arco iris. Esto es un signo de que esta persona ha conseguido la completa budeidad. Tales individuos no vagan por el bardo.

El segundo tipo de individuo es alguien que, con cierto grado de práctica y entrenamiento, ha reconocido el dharmata, la naturaleza de todas las cosas, pero no ha perfeccionado tal reconocimiento. Por ello, su realización no es suficiente para que sus agregados físicos, su cuerpo físico, se disuelva en la vacuidad, pero es lo suficientemente fuerte para que mientras se está muriendo no tengan la burda conceptualización de pensar “estoy muriendo, tengo que abandonar este mundo e ir a otro”. De hecho, estas personas mueren en un estado de samadhi o absorción meditativa. Para ellos no hay bardo.

Aquellos que han de experimentar este periplo a través del bardo, son la gente del tercer tipo, los que no han tenido ningún entrenamiento, o han tenido muy poco. Por ello, puesto que evidentemente todos nosotros vamos a tener que experimentar el bardo, todos nosotros necesitamos, sin duda, algún tipo de instrucción.

Es común para aquellos que están muriendo, el experimentar un intenso sentimiento de pérdida, debido a el apego a las circunstancias, las apariencias y experiencias de esta vida. Además, normalmente nos disgusta la muerte, la vemos como un evento triste, y le tenemos miedo. Pero necesitamos reconocer, que el miedo a la muerte no es de particular ayuda a la hora de la muerte, ni es apropiado, porque no importa cuán fuerte sea nuestro deseo de aferrarnos, no podemos continuar en esta vida aferrándonos a ella.

Lo que es una ayuda a la hora de la muerte, es el poseer el tipo de confianza que se genera en base al reconocer la forma en la que las cosas ocurren. Por ejemplo, podéis deciros a vosotros mismos “Bien, no estoy solo, no soy el único ser que va a morir. Todo el mundo muere. Por supuesto, si yo fuera la única persona que va a morir, eso sería deprimente. Pero es algo normal, no hay razón por la que debiera de sentirme particularmente deprimido o sentirme afligido por ello”. Si comprendéis el contexto en el que ocurrirá vuestra muerte, entonces

podréis encontrar la fuerza y la estabilidad mental para soportarlo, y tener algún tipo de libertad mental a la hora de la muerte. Así que es útil pensar en la muerte de esta forma.

Otra cosa que es de gran ayuda es conocer los signos que indican que os aproximáis al momento de la muerte. Conociéndolos, seréis capaces de reconocer cuando comienzan a suceder. Entonces, seréis capaces de deciros a vosotros mismos que el proceso de la muerte está comenzando, y seréis capaces de prepararos adecuadamente para ello. Los signos son de ambos tipos, mentales y físicos. Hay algunos signos externos que pueden ser observados por otros individuos, pero en lo que nosotros estamos interesados especialmente, es en qué es lo que la persona que está muriendo, él o ella, experimentará.

La base para los particulares tipos de experiencias de los que se está hablando en este contexto, es el hecho de que vuestro cuerpo está compuesto, desde el principio, por los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y conciencia, en este caso (espacio y conciencia en esta enseñanza, son usados como sinónimos)

La vitalidad de vuestro cuerpo, que mantiene vuestra vida, está basada en el hecho de que estos cinco elementos permanezcan juntos. En la tradición de la instrucción metódica, este proceso de disolución está muy conectado con los canales y chakras, que están ubicados en el interior de vuestro cuerpo, y veis que está conectado con la destrucción de estos chakras y con el cese de el movimiento de los vientos en ellos.

Hablando en general, mientras estáis vivos, hay un movimiento de energías o vientos (llamado prana en sánscrito y chi en chino) a través de los canales de vuestro cuerpo que corresponden a vuestro estado físico y mental. Cuando os morís, la disolución de los elementos ocurre en forma de cese de los vientos en partes específicas de vuestro cuerpo. Estos vientos y estas partes de vuestro cuerpo, se corresponden con elementos específicos. Tan pronto como esto sucede, hay experiencias internas y apariencias definitivas que surgen en vuestra percepción, lo que indica que ese particular estado específico de disolución está ocurriendo. Si podéis saber algo sobre ellos, puede ayudaros a reconocer lo que está pasando.

El primer episodio de esta disolución ocurre cuando los canales del chakra del ombligo comienzan a romperse. Cuando esto sucede, el elemento tierra de vuestro cuerpo físico, comienza a disolverse en el elemento agua. Tan pronto como esto está sucediendo, puesto que el elemento está disolviéndose, vuestra mente se vuelve extremadamente poco lúcida, embotada y torpe.

Esta es la base interna, la experiencia cognitiva. Al mismo tiempo experimentáis una apariencia secreta. Debido a la disminución gradual de las percepciones burdas o apariencias, comenzáis a acercaros a las apariencias sutiles y muy sutiles de dharmata, lo que sucede en el subsecuente bardo de dharmata. Así que, en este primer episodio de la disolución, veis algo que se parece mucho a un reluciente espejismo.

El segundo episodio de la disolución ocurre cuando los canales y los vientos en vuestro corazón dejan de funcionar, lo que quiere decir, que los canales se rompen y los vientos que se mueven en estos canales cesan en su movimiento. Como resultado, el elemento agua se disuelve en el elemento fuego. Esto produce un posterior estado de oscuridad mental, pero en este caso,

debido a la conexión existente con el corazón, esta oscuridad está caracterizada por un sentido de agitación o de perturbación. Esta es la experiencia cognitiva. Porque estáis siempre apegados a las apariencias o manifestaciones de la vacuidad, lo que experimentaréis en el próximo bardo, en ese momento volveréis a tener una experiencia secreta. Lo que anteriormente habíais visto cómo un espejismo reluciente, aparece ahora más vívido y comienza a parecerse más a algo así como un humo denso.

El tercer episodio de la disolución tiene que ver con la disolución de los canales y vientos en la garganta. En este episodio, el elemento fuego se disuelve en el elemento aire. Como resultado comenzáis a sentir bastante frío, físicamente; el calor de vuestro cuerpo comienza a disminuir. Vuestra mente, en este punto, según la experiencia cognitiva tiene lugar, llega a ser alternativamente clara y no clara, no es simplemente un estado de torpeza mental. Y puesto que os aproximáis más a la experiencia de la vacuidad, vuestras apariencias secretas o percepciones se hacen más vívidas. En este punto lo que anteriormente había sido visto como humo, viene a interiorizarse más en vuestra percepción, y toma la apariencia de algo así como chispas.

El cuarto episodio de la disolución tiene que ver con el chakra secreto, el chakra que está situado en el bajo abdomen, a la altura de los genitales. En este momento, cuando los canales y vientos en esta parte de vuestro cuerpo cesan su función, el elemento viento se disuelve en el elemento de la conciencia. En este punto, puesto que los cuatro elementos se han disuelto ya en el elemento de la conciencia, vuestra mente llega a estar extremadamente confusa o aturdida, y desubicada; por ello una serie de alucinaciones pueden tener lugar en ese momento. Esta es la experiencia cognitiva básica. Por lo que se refiere a la apariencia secreta, lo que antes había sido visto como chispas, aparece ahora de forma más clara, como algo parecido a la llama de una lámpara.

Tradicionalmente se dice que aunque alguien haya llegado hasta este punto en el proceso de la muerte, bajo ciertas circunstancias, y dependiendo de lo que le está causando la muerte, aún es posible para él ser revivido. Aún no ha alcanzado el punto de no retorno. Pero tras este punto, los posteriores episodios de la disolución son aquellos que ocurren solo tras la disolución de lo burdo; físicamente las apariencias producidas ya han sido finalizadas. Hay, por ello, tan solo una disolución interna que tiene que ver con los elementos más mentales y sutiles. Si el proceso continúa más allá de lo que hemos descrito aquí -en este episodio de disolución de los elementos más mentales y sutiles -no hay forma de volver atrás.

La siguiente cosa que ocurre -el próximo episodio; el quinto capítulo de este proceso -es que los constituyentes fundamentales que han producido vuestro cuerpo; que son el elemento blanco, que se localiza en lo alto de vuestra cabeza, y el elemento o constituyente rojo que se encuentra bajo el ombligo; se mueven de su sitio, donde han permanecido durante vuestra vida. (NOTA: Está hablando del Bindu en Sánscrito y de el tibetano tige, traducido como gota, elemento o constituyente)

Primero el elemento blanco se mueve o fluye hacia abajo, desde lo alto de vuestra cabeza, hacia vuestro corazón. Conforme se mueve hacia abajo, experimentáis una plena y brillante blancura, como si todo estuviera compuesto por luz blanca. Esta apariencia se incrementa a medida que esta gota blanca se acerca a vuestro corazón. En este momento, debido al

movimiento de esta gota o constituyente blanco, de los varios tipos de pensamientos que habéis estado teniendo durante vuestra vida, todas las conceptualizaciones y pensamientos relacionados con la aversión, odio y agresividad cesan. Tradicionalmente, todos los diferentes tipos de pensamientos son enumerados como ochenta. De estos, treinta y tres están relacionados con la agresividad. Estos treinta y tres tipos de pensamientos agresivos paran en este momento.

El segundo episodio de esta disolución sutil y definitiva es que la gota roja o constituyente rojo, que previamente se encontraba bajo el ombligo, fluye o se mueve hacia arriba, aproximándose también a vuestro corazón. Según se va moviendo hacia arriba, mientras que en el anterior episodio todo era percibido como una brillante blancura, todo es percibido ahora como una rojez brillante. Conforme este estado de disolución ocurre, todos los pensamientos y conceptualizaciones en relación con el apego o el deseo cesan. En la tradicional enumeración de los ochenta tipos de pensamiento, hay cuarenta relacionados con el deseo, que cesan en ese momento.

El tercer episodio sucede cuando las dos gotas –la blanca que desciende de la cabeza y la roja que surge del abdomen –se encuentran en el corazón. Cuando se encuentran, encierran o hacen un sándwich, con vuestra conciencia entre ellas; como resultado de lo cual experimentáis una completa negrura, una absoluta oscuridad. En ese momento, los últimos siete tipos de pensamiento de entre los ochenta, los siete tipos de pensamiento que están relacionados con el aturdimiento cesan. Este proceso ocurre como algo inconsciente para la mayoría de la gente. No obstante, debido a que en este punto del proceso de la muerte todos los diferentes tipos de pensamientos relacionados con las tres kleshas fundamentales han cesado, hay algo de estabilidad mental y algo de conciencia de este proceso en la persona que se está muriendo, y entonces en este momento, llega la gran oportunidad; y el proceso de la muerte puede ser la base de la liberación. Es por esta razón por la que Padampa Sangye decía que la muerte no es muerte para el yogi o la yogini, es la liberación. Lo que quiere decirse aquí es, que si poseéis la instrucción y el entrenamiento, y si aprovecháis lo que ocurre de forma natural en el proceso de la muerte, puesto que hay un cese de la conceptualización, puede ser una oportunidad para alcanzar la liberación.

Ahora, ¿qué tipo de práctica o instrucción nos ayudará en este momento? Como el proceso de disolución pone de manifiesto, los impedimentos u obstáculos que superar a la hora de la muerte son las propias kleshas, y entre ellas, principalmente el apego y la aversión. Por ello la práctica o preparación fundamental para afrontar este estado del bardo es debilitar o reducir estas kleshas de cualquier forma que podáis. Por ejemplo, tenemos una tremenda cantidad de apego hacia las experiencias y cosas de esta vida. Estamos apegados a nuestros amigos y nuestros familiares; estamos apegados a nuestras posesiones, a la comida, riqueza y otras varias circunstancias y lugares, y sufrimos terriblemente a la hora de la muerte debido al miedo a perderlas. Así que si disminuís el apego -lo que quiere decir ir disminuyendo vuestro apego comenzando a partir de ahora mismo –como preparación para la muerte, entonces esto os ayudará mucho en la hora de la muerte. Disminuiréis vuestro apego a base de contemplar las situaciones de apego y su inutilidad, y a través de la práctica de la meditación.

También sufrimos de aversión y agresividad. Tenemos una gran aversión por aquellos que percibimos como enemigos o amenazas, y también tenemos gran cantidad de relaciones emocionales asociadas, tales como los celos y demás. Todos estos aspectos de la aversión se convierten en un tremendo problema para nosotros en el bardo, y ninguno de ellos puede hacernos ningún bien, incluso mientras estamos vivos. Así que lo básico en relación con el bardo de esta vida, es reconocer que el propiciar las kleshas es innecesario y forzosamente malo, y de ahí la obligatoriedad de debilitarlas, especialmente el apego y la aversión. Respecto a la forma en la que uno ha de reducir o debilitar las kleshas, se han enseñado tres tipos de enfoque.

El primero de ellos, que fue enseñado por el Buda en los Sutras, es *distanciarse*; lo que quiere decir, distanciarse uno mismo de una klesha en particular. Conseguido esto, primero, reconociendo la presencia de una klesha en nuestra forma de ser; y después, reconociendo lo mucho que nos daña. Así, por ejemplo, podéis pensar “ *estoy afectado por la klesha del apego* “, o del orgullo, o de la aversión y demás, por cualquier klesha que sea. Reconocéis que esta klesha está presente en vuestro carácter, y entonces pensáis sobre el efecto que esta klesha tiene en vuestra vida, y en las vidas de los demás.

Lo que hace permanecer a las kleshas en nuestra forma de ser, es la ilusión o concepción errónea de que de alguna manera estas kleshas nos ayudan. Mantenemos a estas kleshas porque pensamos que las necesitamos, porque de alguna forma creemos que nos harán más eficaces. Si llegáis a comprender que las kleshas no son de ninguna ayuda, que os causan daño y que causan daño a quienes se relacionan con vosotros, entonces de forma natural desearéis libraros de ellas. El deseo de libraros de una klesha, crea una distancia entre vuestra mente y la klesha, y hace muy fácil el apartarse de ella.

El segundo método para ocuparse de las kleshas, es *debilitar* la klesha o atacarla de forma directa. Esto es de lo que yo estaba hablando ayer, cuando hablaba sobre aplicar vuestra práctica meditativa como un remedio para un problema específico o una *klesha* específica.

Fundamentalmente, esta técnica consiste en tener la intención de que vuestra práctica esté orientada a servir como remedio, para debilitar una klesha determinada. Este método puede ser aplicado a cualquier tipo de práctica meditativa. Podemos usar, por ejemplo, la técnica vajrayana del estado de generación, el cual consiste básicamente en la meditación sobre las deidades. Si estáis con una práctica como la de Vajrasattva, en la que visualizáis a la deidad Vajrasattva sobre vuestra cabeza; visualizáis el mantra de cien sílabas en su corazón, y que el amrita o ambrosía de la sabiduría está fluyendo de ese mantra, entrando y llenando todo vuestro cuerpo, y purificando todas las ilusiones fruto de la ignorancia y todas las acciones incorrectas. Cuando estéis ejecutando esta práctica, deberíais incluir, por supuesto, todas las ilusiones y las acciones incorrectas como los objetos a purificar, pero deberíais centraros en cualquier klesha que este constituyendo en ese momento vuestro mayor problema. Podéis pensar “Bien, soy una persona celosa “o “Soy una persona ignorante “o “Soy una persona agresiva “. Cualquiera que sea la klesha, cuando estáis practicando, pensáis que toda esa klesha –todos vuestros celos, toda vuestra confusión o toda vuestra agresividad –es apartada de vosotros y es completamente purificada por la amrita que fluye del cuerpo de Vajrasattva. De la misma forma, podéis utilizar la práctica de la meditación de Chenrezig al mismo

problema. Visualizáis la forma de Chenrezig con el mantra de seis sílabas en su corazón, y podríais pensar que los rayos de luz de estas seis sílabas del mantra purifican todas vuestras kleshas en general, y especialmente esa klesha en la que os estáis centrando en ese momento.

El tercer método de abordar las kleshas es el llamado *erradicación*, que quiere decir expulsar directamente esa klesha de vuestra mente. Esto se logra en lo que es llamado el *samadhi de dharmata*, que es una absorción meditativa en la que permanecéis en el reconocimiento directo de la naturaleza de todas las cosas. En el contexto específico de la actividad relacionada con las kleshas, lo que quiere decir es observar directamente a la klesha y percibir su naturaleza, lo que significa la ausencia de su verdadera existencia, su carencia de substancia. Esto puede hacerse comenzando con algún tipo grado de análisis. Por ejemplo, cuando estamos enfadados tendemos a reaccionar con fuerza, generando el pensamiento “Oh, estoy enfadado” y tendemos al pánico. Si, en vez de hacer esto, observáis directamente el enfado, o intentáis encontrar el enfado -averiguar exactamente dónde se encuentra localizado el enfado, y si tiene o no alguna característica substancial -esto puede ayudar mucho. Por ejemplo, decís “Bien, estoy enfadado. ¿Qué es el enfado exactamente? ¿Dónde está? ¿Dentro de mi cuerpo o fuera de él? Si es mío, seguro que está dentro de mi cuerpo, en cuyo caso tiene que estar en alguna parte. ¿Está en la parte de arriba o en la parte de abajo? Hacéis esto, intentáis localizar esta emoción y encontrar en qué parte de vuestro cuerpo está asentada. Si está situada en algún sitio, seréis capaces de encontrarla, porque es vuestra emoción y está presente en vuestra mente. Y además tendría, si existe, algún tipo de característica substancial, algún tipo de forma, alguna clase de color, algún tipo de tamaño, algún tipo de ubicación. Así que seguís buscando estas características hasta que hayáis resuelto, a través de la experiencia directa, que la klesha del enfado no tiene ninguna de estas características. Cuando experimentáis esto directamente, percibís la naturaleza de la klesha, lo que provoca su disolución. Esto pacificará la klesha, pero cuando emergéis de este reconocimiento de la naturaleza de la klesha, esta puede volver de nuevo, en cuyo caso tenéis que volver a iniciar el proceso.

En el caso de que se apliquen cualquiera de estos tres remedios, tienen que ser aplicados de forma continua. Una sola aplicación del remedio no erradicaría la klesha para siempre. Pero si cultiváis el hábito de aplicar estos remedios a vuestras kleshas, las kleshas se irán debilitando gradualmente. Además tiene un significado particular el hábito de erradicar la kleshas. A la hora de la muerte, la forma en la que pensáis y lo que pensáis es particularmente poderosa y significativa, porque puede marcar la dirección en la que os mováis tras la muerte. Por eso es muy importante que os encontréis en un estado mental positivo mientras os morís. Si durante vuestra vida, os habéis pasado la mayor parte de vuestro tiempo en un estado de perturbación, entonces es cierto que en el momento en que os muráis las kleshas volverán otra vez y determinarán la dirección que toméis. Si, al contrario, habéis pasado la mayor parte de vuestro tiempo en un estado de atención consciente, en el que habéis impedido que las kleshas surjan, también este hábito que habéis cultivado emergerá a la hora de la muerte y os ayudará en la debida medida. Por eso es necesario generar este hábito de la atención consciente ahora, mientras aún permanecéis vivos.

Ambos, la persona que se muere y aquella gente que está acompañando a la persona, puesto que también mueren, necesitan tanta estabilidad mental como sea posible. De hecho, cuando

vais a morir, necesitáis seleccionar la gente que os va a acompañar mientras muráis con mucho cuidado. Tiene que ser gente que no esté afectada por el dolor que les causa vuestra muerte, de forma que su llanto y otras formas de pesar, no os perturben o distraigan del atender a vuestra muerte con plena atención. Necesitáis también estar seguros de que la gente que esté presente a vuestro lado, mientras estáis muriendo, no va a hablar de cosas que vayan a atraer a vuestras kleshas. Así que, por ejemplo, si estáis muriendo, no deberíais tener a nadie alrededor que esté diciendo cosas como estas: "Bien, ¿Qué va a pasarle a tu dinero? o "Deberíamos de presentar una demanda por tal y tal cosa "o cualquier otra cosa que traerá gran cantidad de apego y aversión a vuestra mente. Es muy lesivo, si los acompañantes del moribundo dicen cosas o hacen cosas que agiten al que está muriendo. Tenéis que seleccionar gente que sea positiva, benévola, tranquila y de mente estable, como vuestros acompañantes en esos momentos. Y los moribundos, ellos o ellas ,tienen también que evitar, tanto como sea posible, el pensar en cosas que, puesto que se están muriendo, va a hacerlos que estén extremadamente agitados.

El mejor tipo de persona para que esté con vosotros en el momento de la muerte, es alguien que sepa bastante sobre el proceso de la muerte, de forma que pueda guiarnos a través de él, que pueda recordarnos lo que sucederá, cosa que hará más fácil para vosotros el reconocer estos diferentes signos de disolución. Pero, si esto no es posible, es absolutamente necesario que la persona o personas que permanezcan con vosotros sean tan estables como sea posible.

Esto finaliza la presentación del bardo de la hora de la muerte, el segundo bardo. El tercer bardo, del trataremos cuando continuemos, es el bardo de dharmata. Me gustaría dejarlo aquí por esta tarde, pero si tenéis alguna pregunta, por favor, sentiros libres para preguntar.

PREGUNTA: Rinpoche ¿puede variar el tiempo que transcurre para la disolución de un elemento en otro?

RINPOCHE: Como mucho dos o tres días. Normalmente este proceso de disolución acontece en un día. En el caso de muerte súbita, la situación es diferente, y el proceso entero ocurre muy, muy rápido; y de hecho uno no puede hablar de una secuencia definitiva.

PREGUNTA: Si tenemos un amigo que ha muerto, sin haber estado en su presencia, ¿es posible recitar estas instrucciones tras su muerte, y si es así, le será de ayuda?

RINPOCHE: Si, esto sería una gran ayuda para la persona, porque cuando alguien ha muerto, y cuando ha recobrado la consciencia en el bardo, su consciencia tiene la milagrosa capacidad de viajar, y la consciencia tenderá a volver a aquellas personas por las que sentía más apego. Si sois amigos de alguien, entonces ellos estarán a gusto, en cierta manera, yendo cerca de vosotros. Ahora, si recitáis cosas como *La Gran Liberación a través de la Audición* (Tib. Bardo Thos grol ), puesto que la persona os quiere, y si vosotros tenéis la buena intención de beneficiar a la persona con vuestra recitación, entonces serán capaces de notar directamente el valor de vuestra intención, y puesto que los complace, escucharán; y lo que oigan puede ayudarles mucho.

PREGUNTA: Si alguien muere de repente en un accidente ¿ha de experimentar el cuerpo este proceso, y aún se mantienen estos signos?

RINPOCHE: La disolución de los elementos físicos es difícil de contar en estos casos, pero ciertamente los episodios finales –el caso de los pensamientos relacionados con las tres kleshas fundamentales –ocurrirán. Por supuesto, puede ocurrir muy rápidamente.

PREGUNTA: Si el moribundo está inconsciente durante varios días, o quizás durante varias semanas antes de su muerte ¿cómo puede uno guiarlo mejor a través de este proceso, ya que no pueden decirte lo que están experimentando?

RINPOCHE: Cuando alguien está en coma antes de la muerte, se cree que aún aunque ellos no puedan comunicarse con nosotros, pueden ser capaces de oír y de entender algo de lo que les estáis diciendo. Por ello, es aún posible intentar comunicarle este estado de disolución. La forma de hacerlo debería de ser darles estas instrucciones de forma pausada y tranquila.

PREGUNTA: Yo trabajé como enfermera pediátrica con niños enfermos de leucemia y cáncer, y noté que en muchos casos, quizás tres o cuatro días antes de su muerte, se quejaban de que un peso presionaba su pecho, haciéndoles molesto el permanecer tumbados, y querían incorporarse y sentarse; y también, al menos durante un periodo de unas veinticuatro horas antes de su muerte, no podían evacuar ni líquidos ni sólidos. En algún caso, y en el caso de una persona en particular, noté que la voz parecía desaparecer dentro y llegaba a ser menos perceptible. ¿Tiene esto relación con la disolución de los elementos?

RINPOCHE: En general, si. Está relacionado con la disolución de los elementos. De forma más detallada, de lo que estás hablando es de signos específicos del cese de vientos específicos. Entre los cinco vientos raíz o energías que constituyen la vitalidad de un ser vivo, el que está relacionado con el habla y el comer es el llamado *viento ascendente*, y cuando el viento ascendente cesa o se hace más débil, entonces la voz se debilita. Hay otro viento llamado viento descendente o *viento eliminador*, que se mueve hacia abajo, y que como su nombre indica, está relacionado con la eliminación de desechos y otros procesos similares. Y cuando este viento cesa su función, la persona es incapaz de evacuar. Por ello, cuando el moribundo deja de evacuar líquidos y sólidos, indicaría que el viento eliminador descendente ha dejado de funcionar. Otro de los cinco vientos es el llamado *viento siempre presente*, y es el viento o energía que permite y produce el movimiento, por ejemplo el movimiento de los miembros. Tan pronto como este viento cesa, el movimiento se hace imposible, y un sentimiento de parálisis se impone.

PREGUNTA: Rinpoche ¿cómo deberíamos de tratar el cuerpo de una persona que ha muerto?

En este país, al menos en algunos estados, es habitual que el cuerpo sea cogido inmediatamente después de que la muerte ha sido certificada, para ser llevado a un depósito de cadáveres donde es embalsamado, lo que implica, entre otras cosas, la eliminación de toda la sangre, lo que parece que no sea de mucha ayuda para la gente en el bardo. ¿Cómo deberíamos de abordar esto?

RINPOCHE: Bien, hay un caso específico que puede ocurrir, que es una excepción a esto, y que es la donación de órganos. Los donantes de órganos son personas, que debido a su gran compasión, están deseando dar partes de su cuerpo, tales como los ojos o sus riñones o cualquier otra cosa inmediatamente tras su muerte. Esta gente, probablemente porque tienen

esta intención mientras están vivos, quizás no estén particularmente apegados a sus cuerpos una vez que ya han muerto. Pero, con la excepción de la gente que ha generado esta intención durante su vida, la mayor parte de la gente tiende a estar apegada a sus cuerpos, y la consciencia del ser en el bardo aún ve a su cuerpo muerto como su cuerpo, y se identifica con él. Así que es mejor si el cuerpo puede ser tratado con la mayor consideración posible.

PREGUNTA: Hay hoy en día, más y más información sobre experiencias cercanas a la muerte, y experiencias de gente que supuestamente han muerto y han retornado o han sido devueltas a la vida. ¿Hay algún significado en esto, aparte del obvio cambio en sus vidas, para ellos y para los demás? y si es así ¿cuál es su significado?

RINPOCHE: En los textos sobre bardo, se habla del hecho de que aunque se hayan completado los cuatro episodios de la disolución física de los elementos, es posible, dependiendo de ciertas circunstancias, en la cercanía de la muerte, para la persona el ser traída de vuelta a la vida; mientras que se dice que si el proceso de disolución interna de los componentes sutiles se ha producido, entonces es imposible para la persona el volver a la vida. Así que cuando la gente ha tenido experiencias cercanas a la muerte, parece que lo que esté ocurriendo, desde el contexto de este punto de vista, es que han estado inmersos en la disolución de los componentes físicos y han sido vueltos a la vida. En cuanto al significado de esto, su experiencia puede servir como fuente inspiración para otros, pero, visto de forma realista es difícil que los relatos o experiencias de la gente que ha tenido una experiencia cercana a la muerte, tengan mucho efecto en otra gente.

PREGUNTA: ¿Podría Rinpoche, por favor, decirnos porque Yamantaka es llamado *el asesino del Señor de la Muerte* y porqué ayuda esta práctica, y si es que ayuda en relación con el morir?

RINPOCHE: Yamantaka es una deidad colérica, y es normal para las deidades coléricas que les sean dados nombres que hagan que suenen realmente duros o ásperos, y así Yamantaka significa en sánscrito “asesino del señor de la muerte “. Pero no, eso no quiere decir que este yidam en particular esté más relacionado con la preparación para la muerte en la experiencia del bardo, que cualquier otro.

Podemos dejarlo aquí.

#### 4) EL VIAJE DE LA MENTE: HACIA EL BARDO DE DHARMATA, UN INTERVALO SIN CONFUSION.

Nuevamente, me gustaría daros la bienvenida a todos esta tarde. Comenzaré con mi explicación de los bardos, pero antes de hacerlo, me gustaría mencionar que es importante que no tratemos esto meramente como algo que os estoy contando y a lo que estáis atendiendo. Es necesario que esta información sea útil y beneficiosa para vosotros. El grado al que esta información pueda llegar en cuanto a su utilidad práctica, depende básicamente de que halláis recibido las bendiciones del linaje, y por esto es por lo que, como he hecho las dos tardes anteriores, comenzaré con la recitación de la tradicional súplica a los lamas del linaje. Por favor, uniros a mí en esto, con una actitud de fe y devoción.

El siguiente tema en nuestra presentación de los bardos, que es una continuación de el segundo bardo, el doloroso bardo de la hora de la muerte, es la práctica de la expulsión o transferencia de la consciencia, *phowa*. Es tradicional que alguna instrucción sobre *phowa* sea dada al llegar a este punto en los bardos. El Vajrayana se caracteriza básicamente por su variedad de métodos. El enfoque adoptado en el Vajrayana es el de dar al practicante una gran variedad de alternativas para abordar cualquier situación dada, o cualquier problema, así que si uno no da resultado, el otro lo hará. De forma que aquí os han sido dadas instrucciones sobre el bardo de la hora de la muerte, que pueden posibilitaros el transitar este bardo por el camino correcto y atravesarlo; pero en el caso de que esto no funcione, también se os dan instrucciones sobre la expulsión de la consciencia. En el caso de que esto no funcione, también se os dan instrucciones sobre el bardo de dharmata. De cualquier forma, algún grado de comprensión de la transferencia o expulsión de la consciencia es importante.

*Phowa* es una técnica particular basada en la relación entre cuerpo y mente. Como hemos visto, cuando morís, la forma en la que las cosas parecen ser, para nosotros, cambia en gran medida, y la razón para ese cambio es que vuestro cuerpo y vuestra mente se separan. Mientras estáis vivos, vuestro cuerpo y vuestra mente están ligados uno al otro, de forma que parecen ser una misma cosa; las experiencias parecen ser físicas y mentales al mismo tiempo. De hecho, para ser más preciso, nos parece que nuestra mente reside en nuestro cuerpo. Ahora que viéndolo desde este punto de vista, diríamos que la mente es un residente en un cuerpo, y que hay nueve aberturas o puertas, que son los orificios mayores del cuerpo, por los que la mente puede abandonar el cuerpo a la hora de la muerte. El *pandit Naropa* dijo “Ocho puertas son los caminos del samsara, y una es el sendero del Mahamudra “. El significado de esto es que, si a la hora de la muerte, vuestra consciencia abandona el cuerpo por cualquiera de los orificios, distintos de la apertura de la coronilla, en la parte superior de la cabeza; esto tendrá como resultado el que renazcáis en el reino del samsara –tales como el reino de los infiernos, el de los pretas o el de los animales –que corresponden a estos determinados orificios.

Por ello, la técnica de *phowa* consiste fundamentalmente en bloquear las otras ocho aberturas u orificios, de forma que vuestra consciencia salga solo por la parte superior de la cabeza.

Ahora que, ¿Cuáles son las características o requerimientos para la persona que practique o realice *phowa*? Si alguien tiene un excelente entrenamiento y realización de *mahamudra* o *dzogchen*, entonces no necesita de la práctica de *phowa*, porque a la hora de la muerte se liberarán definitivamente en el *dharmata*, en la naturaleza de todas las cosas. Ahora que, a pesar de esto, podemos ver en la vida de algunos mahasiddhas, que parece ser que practicaron *phowa* a la hora de su muerte. De hecho, esta exhibición de *phowa* por parte de algunos *mahasiddhas* es, realmente, un intento de instruir a la gente en su práctica; no significa que ellos tuvieran la particular necesidad de practicar la expulsión de la consciencia. Un ejemplo de esto es el *Señor Marpa* que, a la hora de su muerte, se sentó muy derecho y dijo “Si ejecutáis la expulsión de la consciencia, hacedlo de esta forma “e inmediatamente impulsó su sabiduría bajo la forma de una esfera de luz, de cinco colores, hacia afuera por la parte superior de su cabeza, hacia el espacio. En realidad, no estaba realmente haciendo *phowa* –él ya había realizado algo más elevado que esto –pero estaba haciendo esta demostración, como una forma de instrucción.

Si aquellos con una consumada realización no necesitan ejecutar *phowa* ¿Quién es el que lo necesita? Somos el resto de nosotros, aquellos que han tenido un cierto grado de práctica, pero no han logrado tanta realización como para ser liberados en el momento de la muerte de forma espontánea, en la naturaleza de todas las cosas.

¿Cuándo debe uno hacer o ejecutar esta expulsión de la consciencia? Se debe de hacer después de que los elementos burdos –tierra, agua, fuego y viento –se hayan disuelto, en ese momento, antes de la disolución de los elementos sutiles. Hay dos aspectos en la práctica de *phowa*. Uno es el entrenamiento que se hace durante la vida de cada uno, de forma que uno pueda ejecutar la expulsión de la consciencia a la hora de la muerte; y el segundo es la propia expulsión de la consciencia. Hay muchos tipos de *phowa*, que pueden ser clasificados en dos, tres, cinco, etc.

El primero es el llamado *phowa del Dharmakaya*, que es la expulsión de la consciencia en el *Dharmakaya*. Este es el tipo de *phowa* que es ejecutado por aquellos que han obtenido grandes realizaciones. Cuando alguien ha logrado la realización del *mahamudra* o *dzogchen*, entonces, a la hora de la muerte, debido al poder de su realización, son liberados espontáneamente o automáticamente en la plenitud de la naturaleza de todas las cosas. A esto se le llama el *phowa del Dharmakaya*. No es una técnica de *phowa* en sí misma, puesto que no ha sido cultivada deliberadamente.

El segundo tipo de *phowa* es el llamado *phowa del Sambhogakaya*. Este es practicado por quien ha tenido una práctica extremadamente estable del *estado de generación* de su Yidam, lo que significa que realmente han visto la cara de su Yidam. Han completado la práctica de su Yidam y tienen alguna experiencia de lo que es llamado el *cuerpo ilusorio*. Tales practicantes, gracias al poder de su realización, se verán transportados, de forma natural, en la hora de la muerte, al reino puro de su Yidam. Por ello no necesitan entrenarse en ninguna técnica particular de *phowa*, sin embargo su transferencia es llamada *phowa del Sambhogakaya*.

El *phowa* que se practica como algo distinto, o como una técnica diferenciada es el llamado *phowa del Nirmanakaya*. El *phowa del Nirmanakaya* comienza con los preliminares de la *toma de refugio* en las Tres Joyas y la *generación de la bodhicitta*. La práctica consiste en la aplicación coordinada de tres técnicas, que son la técnica física, la técnica de la respiración y la de la visualización. La técnica física es la postura que adoptáis cuando practicáis *phowa*. El punto esencial de esta postura es que vuestra espalda esté tan recta como sea posible. El motivo de esto es que la técnica de *phowa* se basa en trabajar con el *canal central*, el *avadhuti*, y utilizando el *avadhuti* como el sendero por el que enviar a vuestra consciencia, fuera de la parte superior de vuestra cabeza; por ello es de la mayor ayuda si el *avadhuti* está bien derecho. Para que esté derecho, enderezáis vuestra espalda.

El segundo aspecto es la práctica de la respiración, y el punto crucial aquí es que debéis de retener el aliento, y entonces, en el momento en el que realizáis la visualización de enviar vuestra consciencia hacia arriba, desde vuestro corazón, a través del *avadhuti*, y que salga por la parte superior de vuestra cabeza; exhaláis y dejáis el aliento irse, expulsáis el aire.

El tercer punto es la visualización, que tiene varios elementos. El primero, como vimos, es el cierre o bloqueo de lo que son llamadas *puertas impuras*, que son las aberturas u orificios del

cuerpo. Si vuestra consciencia sale por uno de ellos, causará el renacimiento en el samsara. Los ocho orificios son los siguientes (de abajo hacia arriba): el ano, la uretra, el ombligo, la boca, la nariz, los dos oídos (contados como uno), los dos ojos (contados como uno) y el entrecejo. Estas son las ocho puertas impuras. Son selladas visualizando una sílaba **HRI** fuera, frente a cada uno de estos orificios, que impide que la consciencia pueda irse por ninguna de estas aberturas.

El segundo aspecto de la visualización, es que visualizáis en el centro de vuestro cuerpo, comenzando en el corazón en este caso, y extendiéndose hacia arriba, hasta lo alto de vuestra cabeza, un canal de luz, el canal central o *avadhuti* en sánscrito. Bien, este canal es como un tubo de luz que va derecho hacia arriba sin obstáculos, y sin ningún tipo de vuelta o bloqueo. La otra característica es que, en la parte superior de la cabeza se hace más ancha, como una boca de trompeta, así que se ensancha en la parte superior. Y sobre la apertura del *avadhuti*, en el centro de la parte superior de vuestra cabeza, visualizáis, más comúnmente en las prácticas de *phowa*, al Buda Amitabha. Pero, de acuerdo con la liturgia de *phowa* que estéis empleando, podéis utilizar vuestro propio *yidam*. En suma, visualizáis en vuestro corazón, bien una gota de luz, o una sílaba, o la figura de la deidad. Exactamente, lo que visualicéis dependerá de la forma y la liturgia de *phowa* que estéis utilizando. No hay diferencia en cuál de las tres es. La cuestión es que lo que estéis representando con cualquiera de estas tres visualizaciones, es vuestra mente, que es inseparable de los vientos sutiles en los que se mueve. Así que a esto se refieren como la *visualización de la inseparabilidad del viento y de la mente* (Tib . *rlung sems dbyer med*)

La práctica consiste en expulsar esta visualización de una gota, o una sílaba, o deidad a través del canal central, y hacerla salir por la parte superior de la cabeza, en coordinación con la respiración, como he descrito antes. Ahora, cuando estéis haciendo esto durante vuestra vida, es decir, cuando lo estéis haciendo en un momento en el que no os estéis muriendo, entonces lo enviáis hacia la parte superior de vuestra cabeza, y después lo traéis de vuelta hacia abajo. La repetición de esto constituye el principal cuerpo de la práctica. Por ejemplo, si estéis visualizando a Amitabha sentado sobre vuestra cabeza, como el objeto de *phowa*, por decirlo de alguna manera, deberíais pensar que sus pies están tapando la abertura de la coronilla, así que cuando disparáis vuestra consciencia hacia arriba, tan solo toca la planta de sus pie , y entonces retorna hacia abajo, y luego comienza otro intento, y así sucesivamente. El entrenamiento en *phowa* consistiría en la repetición de este tipo de visualización.

Ahora que, puesto que estéis practicando el expulsar vuestra consciencia fuera de vuestro cuerpo, fuera de la coronilla, hay un pequeño riesgo de que podáis acortar vuestra vida haciendo esto. Para remediarlo o prevenir el que llegue a ser un problema, es costumbre, entre sesiones de práctica formal, visualizar o bien una sílaba **HUM** o un *doble vajra* de oro, u algo similar, cerrando la abertura que habéis estado visualizando en la parte superior de vuestra cabeza, de forma que vuestra consciencia permanezca firmemente asentada en vuestro cuerpo. Debéis de generar esta visualización, fundamentalmente, al final de cada sesión de práctica de *phowa*.

Recordaréis que primero dije que hay cinco tipos de *phowa*. Hemos tratado tres de ellos. El cuarto es el llamado *phowa del gurú*, en cuya práctica intentáis proyectar vuestra consciencia

en el cuerpo visualizado de vuestro gurú raíz .Esta es una práctica de *phowa* que está basada en la insuperable fe y devoción al gurú, y hoy en día no es muy utilizada.

El quinto tipo de *phowa* es el llamado *phowa celestial* o el *kachari phowa*, del que hay diversas variantes. Una de las prácticas encuadradas en esta categoría, supone usar la práctica del *sueño lúcido* para alcanzar y transferir la consciencia hacia los reinos puros. Con esta práctica, a través de cultivar el sueño lúcido y de entrenarse en el estado onírico, desarrolláis la habilidad de enviar vuestra mente fuera del cuerpo a voluntad, yendo hacia los reinos puros, tales como los reinos de los cinco Budas de las cinco familias de Budas, como el de Amitabha. Y si obtenéis este tipo de familiaridad con un reino en particular durante vuestra vida, entonces renaceréis allí tras vuestra muerte.

De los diferentes tipos de *phowa*, el que actualmente se practica y se usa como entrenamiento y preparación para la muerte es el tercero, que es el *Nirmanakaya phowa* que ya ha sido explicado.

La forma en la que el *phowa* es ejecutado, cuando lo aplicáis a la hora de la muerte, es, como se ha mencionado, algo diferente de la forma en la que es practicado cuando estáis vivos. Lo primero, la cosa más importante a la hora de la muerte, es que no tengáis ningún apego a las cosas de esta vida. El apego a esta vida y a las cosas de esta vida, os obstruirá seriamente vuestra capacidad para ejecutar la eyección de la consciencia. Y además, si pensáis realmente en ello, el apego a las cosas de esta vida no os va a ayudar en nada a la hora de la muerte. Así que el primer punto es, definitivamente, el renunciar a todo lo de esta vida.

El siguiente punto es que si, mientras estáis intentando efectuar la eyección de vuestra consciencia, estáis perturbados o agitados por la aparición de *kleshas* tales como el enfado, los celos, etc, entonces esto os distraerá, y también impedirá la intensidad de la visualización que es necesaria para efectuar la transferencia de la consciencia. Así que necesitáis una visualización muy estable, que carezca de impedimentos y distracciones, ni porque surjan las *kleshas*, ni por el apego a las cosas de esta vida.

Hay una gran diferencia entre el practicar *phowa* durante esta vida, y practicarla, justamente, a la hora de la muerte. Cuando practicáis *phowa* mientras estáis vivos y sanos, y con vuestra mente asentada firmemente en vuestro cuerpo, vuestra mente no abandonará vuestro cuerpo. Y así, en cierto modo, encontraréis que lo que estáis haciendo se parece a pretender que algo que no está ocurriendo, realmente sucede. Sin embargo, cuando estáis a punto de morir, y hacéis esta misma visualización, realmente ocurre. Como resultado hay algunas diferencias en la visualización. Por ejemplo, tanto que estéis visualizando a vuestro yidam o al Buda Amitabha, como objeto u objetivo de transferencia, a la hora de vuestra muerte no visualizáis que sus pies están cerrando la parte superior de vuestra cabeza. Los visualizáis a un codo de distancia (unos 40 cm) sobre vuestra cabeza. Y en vez de tocar meramente los pies del Buda o de la deidad, cuando hacéis la eyección visualizáis que vuestra consciencia, en la forma de una gota, o la sílaba, o el cetro, o la deidad, cualquiera que sea vuestra práctica específica de *phowa*, vuela por completo fuera de vuestro cuerpo y va hacia el cuerpo de la deidad, hasta que alcanza el corazón de la deidad y permanece allí.

Os puedo asegurar que *phowa* no es realmente un tópico que se trate en la enseñanza sobre los bardos; pero es lo que podemos llamar una digresión muy útil, y es presentada como una digresión útil en los comentarios tradicionales sobre la cuestión. Por eso lo hemos tratado. Es importante presentar esta práctica, porque si la ejecutáis, os ayudará en gran medida en la hora de la muerte.

El tópico que vamos a abordar esta tarde, es el tercer bardo, que es el *bardo luminoso de dharmata*. El bardo luminoso de dharmata comienza cuando los estados de disolución, que tratamos la pasada noche, se han completado. Tras la disolución de los elementos burdos en el dharmata, entonces, el fundamento básico, la luminosidad del fundamento o la manifestación del fundamento surge.

La duración de la aparición del *fundamento luminoso* y su manifestación, depende en gran medida del grado de entrenamiento del ser fallecido. Cuando alguien se ha entrenado en meditación y en la absorción meditativa o samadhi, la duración del tiempo durante el que son capaces de hacer permanecer emplazada su mente, sin distracción alguna durante su vida, se llama un *día de meditación*. Y cuando, en los comentarios sobre el bardo, se habla de primer día, segundo día, tercer día, se refiere a días de meditación. Así que, básicamente, la duración de las apariencias de luminosidad, serán *cinco* veces la cantidad de tiempo que esa persona puede mantener su mente, en un estado completo de no distracción, durante su vida. Así, por ejemplo, si alguien se ha entrenado en la meditación en un solo punto (samatha), en la que su mente puede permanecer emplazada durante una hora sin ninguna distracción, entonces el tercer bardo, el bardo de dharmata, durará cinco horas, que serán llamados cinco días de meditación. Si alguien puede emplazar su mente durante cinco minutos, entonces su experiencia del bardo de dharmata durará veinticinco minutos, a los que aún así se les llamará cinco días de meditación; siendo un *día de meditación* la duración del tiempo en el que una persona, puede mantener su mente emplazada sin distracción alguna, en un objeto de meditación.

Así que alguien que no ha tenido ninguna experiencia en meditación, y no puede emplazar su mente sin distracción, durante ningún periodo de tiempo, entonces, la luminosidad del fundamento y sus apariencias, serán experimentadas muy, muy rápidamente; aparecerán y desaparecerán casi que simultáneamente. Si alguien tiene un gran entrenamiento, de forma que pueda emplazar su mente durante un gran periodo de tiempo sin distracción, entonces las apariencias del bardo de dharmata pueden durar varios días. En cualquier caso, independientemente del entrenamiento de la persona, la experiencia del bardo de dharmata tendrá lugar. Las apariciones surgirán. La única diferencia es su duración. Cuanto mayor sea el entrenamiento de la persona, mayor será la duración de este bardo, cuanto menor sea su entrenamiento, será más corta.

Para entender la razón de esto, es necesario entender la visión básica de las apariencias sostenidas por esta tradición. La *visión* fundamental es que todas las apariencias que experimentamos son proyecciones confusas. En otras palabras, son apariencias que no existen realmente de la forma en que parecen existir. Lo que ocurre a la hora de la muerte, específicamente durante el bardo es esto: "puesto que las condiciones que han producido la apariencias previas durante la vida anterior, han dejado de estar presentes; y ya que las

condiciones que producirán las apariencias de la próxima vida, aún no han tenido efecto completamente, las apariencias de la siguiente vida todavía no han surgido. Así que existe un espacio, un intervalo o bardo sin confusión. El punto crucial aquí es reconocer la *naturaleza básica* en este momento. La naturaleza básica se experimentará. La cuestión es si será o no reconocida “.

Hay una sencilla analogía que se puede dar, para explicar lo que ocurre en este punto del bardo. Pensad en las apariencias de esta vida como lo que aparece en la pantalla de una televisión. Pensad en que aunque la televisión es un cajón comparativamente pequeño, contiene un completo mundo de apariencias. Podemos ver montañas, ríos, árboles, etc, todo proyectado en la pantalla del televisor. Ahora, suponed que la televisión fuera apagada y abandonada por un corto periodo de tiempo, y entonces algo después se volviera a encender. En este caso, el apagar la televisión es como el final de una vida, y el encenderla es como el comienzo de una nueva vida. Como ocurre en esta situación, hay un intervalo o un espacio en el que no habría televisión, de la misma forma en este bardo hay un espacio o intervalo en el que no hay proyecciones mentales confusas, no hay proyecciones de confusión. Si la naturaleza básica, el dharmata, o la luminosidad del fundamento, que es experimentada sin confusión en este momento, es reconocida, a esto se le llama el *encuentro de madre e hijo*. La luminosidad *madre* se refiere a la propia naturaleza, y el *hijo* se refiere a la experiencia meditativa de la luminosidad, cultivada por el practicante en la vida previa. En este punto, si los practicantes de dharma pueden meditar en esta situación, entonces su previa experiencia parcial de la luminosidad llega a ser completa, porque directamente encuentra a la madre, la luminosidad primordial misma.

Lo que es experimentado inicialmente en el bardo de dharmata, es llamado la luminosidad del fundamento. Y la luminosidad del fundamento es lo que es llamado en los Suttas, *prajñāparamita*. Es lo que es llamado en las enseñanzas Madhyamika la *Verdad Absoluta*, la *vacuidad*. Es lo que es llamado en el mahamudra la *Gran Sabiduría no Conceptual*. Esta es la verdadera naturaleza de todas las cosas, y un estado que está más allá de la confusión. En el sendero del Sutra, intentamos realizar esta naturaleza a través del análisis lógico. En los senderos tántricos, intentamos experimentarlo yendo hacia ella directamente. En el caso de la experiencia de esta verdadera naturaleza en el bardo, simplemente surge naturalmente en la experiencia de cada uno, y surge porque, como vimos la pasada noche, los ochenta tipos de conceptualización o pensamientos relacionados con las kleshas han cesado. Por supuesto, aunque surge para cada uno en este punto del proceso de la muerte, puede no ser reconocida. Es para poder reconocerla, por lo que necesitamos entrenarnos en la meditación, porque, aunque se origine esta experiencia, si no es reconocida, independientemente de la duración temporal que tenga, la confusión volverá a surgir como antes.

Para prepararse para esta fase del bardo, uno necesita cultivar un tipo particular de samadhi o de meditación. En las instrucciones de los mahasiddhas del pasado, hay básicamente dos formas de hacer esto. Son llamadas *tomar el conocimiento válido deductivo como vía*, y *tomar el conocimiento válido directo como vía*. Estas dos aproximaciones existen no solo en relación con el bardo, sino que son dos aspectos o estilos de la práctica del Dharma en general. El primero de ellos, *tomar el conocimiento válido deductivo como vía*, es hacer uso del razonamiento lógico para determinar la verdadera naturaleza de las cosas. Es utilizar vuestra

inteligencia, usar vuestra capacidad para razonar con claridad, con un método, para determinar correctamente que las cosas no son lo que parecen ser. La práctica consiste en pensar muy cuidadosamente. Para daros un breve ejemplo, si fuerais a considerar la naturaleza de las apariencias, podríais decir “¿Cual es la verdadera naturaleza de lo que aparece?” Entonces, a través del análisis detallado, determinaríais que las substancias burdas que se os aparecen, están en realidad compuestas por partículas, y no tienen el tipo de existencia que parece tener. Determináis que lo que parecen ser (zapatos, barcos, repollos, reyes, etc) son simplemente imposiciones mentales o imputaciones. Entonces determináis que las partículas que constituyen estos objetos, de hecho, no tienen existencia substancial o material, y que cualquier existencia material es también una imputación de la mente. Y entonces volveríais y examinaríais el estatus de vuestra mente, y determinaríais que es una sucesión de distintos instantes que no perduran.

Este tipo de análisis es la base para llegar a comprender lo expresado en el *Sutra del Corazón* “No hay ojos, ni oídos, ni boca, ni nariz...”. La base de esta aproximación es el descomponer las cosas en sus partes, una y otra vez. Usáis el análisis de esta forma, hasta el momento de encontrar la verdadera naturaleza de las cosas, y entonces meditáis con la confianza de haber entendido esa naturaleza. Esa es, en esencia, la primera aproximación que es el tomar el conocimiento válido deductivo como la vía. Cuando este tipo de análisis es llevado a cabo de forma correcta, determina *dos cosas*, que son llamadas *la no existencia de la entidad propia de las personas o individuos*, y la *no existencia de la entidad propia de las cosas*, o dharmas en general. La *inexistencia de un yo personal*, es la ausencia de una existencia inherente de las personas o individuos, y la *inexistencia de los dharmas*, es la ausencia de una existencia inherente de los dharmas en general.

El formato básico de este tipo de meditación y estudio, ha sido asentado muy claramente. Hablado en general, proviene de las instrucciones del Señor Nagarjuna, y fueron transmitidas sucesivamente, e introducidas en Tíbet por el Señor Atisha. Estas enseñanzas existen, y las utilizamos, pero no las empleamos como nuestra principal técnica de meditación. La razón para ello, es que para este tipo de meditación, es necesario gran cantidad de estudio riguroso, y solo una vez que este estudio ha sido realizado, podéis comenzar el proceso de una igualmente rigurosa investigación, aplicando lo que se ha aprendido estudiando. Y gracias a ese trabajo y análisis, desarrolláis gradualmente, la certidumbre sobre la naturaleza de las cosas que han sido investigadas. Pero en este punto, cuando comenzáis a aplicar este análisis y la certeza surgida, como base para la práctica de la meditación; parece que lleva mucho tiempo el desarrollar una realización meditativa.

Así que de acuerdo con el linaje de las instrucciones no comunes (vajrayana), es tradicional el utilizar este tipo de razonamiento analítico, como una forma de estudio y reflexión, pero no como una técnica básica de meditación. Cuando se trata de la verdadera meditación, enfatizamos la otra aproximación, que es el tomar el conocimiento válido directo como vía. De acuerdo a esta aproximación, en la que utilizamos la experiencia directa como base de la técnica meditativa, no nos preocupamos demasiado del estatus existencial de las cosas externas. Si las cosas externas se nos aparecen como vacías, perfecto; y si no nos parecen vacías, también está bien. Porque nuestro problema, nuestra situación, está realmente

causado y determinado por nuestra mente, por ello, desde este punto de vista, diríamos que lo que es más importante como objeto de investigación, es la mente misma.

Experimentamos felicidad y tristeza, experimentamos apego y aversión, experimentamos fe y devoción, y todas estas experiencias son pensamientos o factores mentales, que surgen en nuestra mente. No son producidos por objetos externos. Por ello, son nuestros propios pensamientos, los que han de ser estudiados; y es la verdadera naturaleza de nuestra mente la que ha de ser reconocida. Generalmente nunca observamos a nuestras mentes. Nunca examinamos nuestras mentes para ver en qué consisten realmente. Tenemos asumido que nuestra mente existe, y tendemos a considerar que ha de tener algún tipo de existencia substancial, y alguna característica. Pero nunca hemos intentado verdaderamente ver, nunca hemos mirado hacia nuestras mentes, para averiguar si realmente existía o no. Cuando miráis a vuestra mente directamente, lo que quizá nunca hayáis hecho antes, lo que os encontráis, es que vuestra mente es la naturaleza de todas las cosas, que vuestra mente es el mismo dharmata. Las características obvias y manifiestas de la mente, son las características de la naturaleza última. Y esto puede ser visto, y es visto, por vosotros como seres individuales; y esta visión no tiene que ver con el razonamiento lógico, o con inferencias de ningún tipo. Porque es vuestra mente, sois las únicas personas que podéis experimentar vuestra mente directamente. Y es la cosa más fácil para vosotros, el observarla y el experimentarla directamente como individuo. Nadie más conoce vuestra mente, pero vosotros la conocéis.

¿Cómo observáis la mente? Podéis comenzar buscando, para averiguar dónde está la mente. ¿Está dentro de vuestro cuerpo o está fuera? Es cierto que podéis decir que no está fuera del cuerpo, pero si está dentro del cuerpo ¿dónde está exactamente? ¿Podéis concretar dónde? Y si encontráis donde está ¿Cuánto espacio ocupa exactamente? ¿Cómo es de grande vuestra mente? ¿Es grande o es pequeña? ¿Y qué características substanciales tiene, tales como color, forma, etc? Cuando intentáis mirar hacia dentro y escrutar la mente, planteando estas preguntas, y llegando a las respuestas, no a través del razonamiento, sino de lo que experimentáis; conforme buscáis y buscáis la mente, descubrís gradualmente que no hay nada que encontrar. De hecho, la mente parece ser completamente inexistente. Descubrís que, de hecho, hemos asumido esto desde que la mente existe, y aún ahora no parece ser nada en absoluto.

Podéis pensar que no estáis encontrando la mente, porque no estáis buscando de la forma correcta. O podéis pensar que no encontráis la mente, porque la mente es demasiado pequeña, o porque es demasiado sutil, o porque la mente es demasiado transparente, demasiado diáfana para ser encontrada. Pero de hecho, no es por ninguna de estas razones por lo que no podéis encontrar vuestra mente. La razón por la que no podéis encontrar nada, cuando buscáis vuestra mente, es que la mente no es un *yo*. La mente no tiene una naturaleza verdadera o inherente, que es lo que el Buda quería decir, cuando hablaba de la no existencia de un *yo*, y cuando hablaba de la *vacuidad*; esto es exactamente. Y cuando habéis comprobado que vuestra mente carece de existencia (propia), entonces no tenéis necesidad alguna de preguntar nada acerca de cuál es su naturaleza (que es la vacuidad). Esto es algo que cada uno de nosotros, como individuos, podemos experimentar por nosotros mismos en nuestras propias mentes. Esto es muy importante. Y lo primero que necesitáis entender de esto, es que esto no es un tipo de doctrina o creencia, no es algo que debáis tomar como un artículo de fe,

o como una obligación. No debéis de tener la actitud de pensar, “bien, el lama dijo que no hay mente, así que de esa forma debe de ser, no tiene que haber mente “ o “he oído que no hay mente, que la mente no existe; de acuerdo, tiene que ser verdad “. Esto no guarda semejanza con lo que se os ha dicho sobre la mente, porque esto es algo que podéis comprobar como individuos por vosotros mismos. Y no es algo que sea difícil de descubrir. Cualquiera que sea el tiempo que empleéis buscando vuestra mente, veréis esto. No solo es fácil de ver, es imposible para vosotros buscar vuestra mente, y no daros cuenta de que no hay nada que ver. Así que por favor, buscad vuestra mente. Cuando prestáis atención a vuestra mente durante vuestra vida, estáis viendo la *naturaleza básica*, en medio de las apariencias burdas de esta vida. La diferencia entre buscarla ahora, y buscarla en el bardo de dharmata, es que cuando buscáis esta misma naturaleza en el bardo de dharmata, en él, no hay apariencias que os distraigan o lo oculten. Así que si lográis en ese momento el reconocimiento de esa naturaleza, ese reconocimiento y esa inmersión en la naturaleza básica, será mucho más poderoso.

El bardo de dharmata tiene dos fases. De la que hemos estado hablando, la luminosidad del fundamento, que es llamado también la *luminosidad del primordialmente puro Dharmakaya*, es la primera fase. Cuando uno emerge de esta fase, en la que no hay apariencias, existe una segunda fase, que supone las apariencias que son llamadas las *apariciones espontáneas de dharmata*; consistiendo dichas apariciones en luz, rayos de luz, diversos sonidos, gotas o esferas luminosas, etc. Pero no quiero entrar en ello esta noche, porque me temo que si tratamos demasiadas cosas en una tarde, entonces olvidaréis el primer tema, porque recordaréis el segundo. Lo que hemos abordado es tan importante, que no quiero eclipsarlo continuando con ninguna otra cosa. Pero si tenéis alguna pregunta que queráis hacer, por favor, comenzad.

PREGUNTA: En la utilización de el conocimiento válido deductivo, en una meditación que es, en su forma básica, el usar el conocimiento válido directo ¿Debe uno de extender el conocimiento válido deductivo hasta que se refine; y se transforme en conocimiento válido directo, o se debe conscientemente, abandonar o apartar el conocimiento válido deductivo, y trasladar la atención a un método o experiencia diferente, de conocimiento válido directo?

RINPOCHE: Bien, uno de los modos tradicionales en los que esto ha sido explicado, es que el que comienza por generar un correcto conocimiento válido deductivo de la vacuidad, de la naturaleza de las cosas, sobre la base de esa averiguación inferencial de esa naturaleza, genera entonces, un conocimiento válido directo de esa misma naturaleza. Lo que esto implica inicialmente, es el desarrollo de una certidumbre conceptual de la naturaleza de las cosas, en definitiva, una cierta comprensión de la aserción de que *todos los dharmas, o todas las cosas son vacías*. Lo que se quiere decir como algo cierto aquí, de acuerdo con las enseñanzas de los maestros del pasado, es que ha de ser tan intensa la certidumbre, tan absoluta la convicción, que no importa quién aparezca ante ti y diga “Esto no es cierto, los dharmas no son vacíos “, no llegara a estremecer tu convicción, o a apartarte de ella. Habiendo logrado esta convicción, gracias al análisis del conocimiento válido deductivo, entonces procederíamos a refinarlo a base de pensar en ello una y otra vez.

Gradualmente, la claridad e intensidad de la certeza se incrementará, y en este proceso, su contenido conceptual será refinado incesantemente, incrementando la claridad de esa certeza, hasta que, en cierto punto, llegaría a ser un conocimiento válido directo de la vacuidad.

PREGUNTA: Rinpoche si, como usted ha dicho, las apariencias de la vida anterior han cesado, y las apariencias de la próxima vida no han comenzado, en esta fase del bardo de dharmata, entonces ¿Cómo es posible, para la consciencia de ese ser, no reconocer esta naturaleza cuando se manifiesta, y si no es reconocida, cómo es exactamente la experiencia de esta consciencia en este bardo?

RINPOCHE: Bien, respondiendo a la primera pregunta, la razón por la que es posible para un ser en esta fase del bardo, no reconocer la luminosidad del fundamento, es la ignorancia coemergente, el nivel más sutil, y el nivel fundamental de ignorancia, que persiste incluso en ausencia de lo que podría ser llamado, confusión manifiesta o aturdimiento. Es algo que podemos experimentar en nuestras propias vidas. Por ejemplo, cuando observamos nuestras mentes como nos han dicho que hiciéramos, en ese momento no hay ninguna razón, por la que no debiéramos de experimentarlo. De hecho, no hay ninguna razón aparente, por la que no debiéramos de experimentar la naturaleza de nuestras mentes continuamente, porque estamos constantemente, en cierto sentido, experimentándolo, pero sin embargo no lo conseguimos. Y cuando hemos tenido alguna experiencia acerca de la naturaleza de la mente, a través de la meditación, habiendo sido iniciados en ello; cuando salimos de esa meditación lo perdemos, volvemos a la misma clase de confusión en la que estábamos. Podemos decir que no hay razón para que esa confusión deba de comenzar una y otra vez, pero lo hace, debido al hábito, o permanencia de la ignorancia sutil.

En cuanto a la segunda pregunta, -cuál es la experiencia de un ser que no reconoce la luminosidad del fundamento, aunque sin embargo la experimente – la respuesta es que no tienen mucha conciencia de ello. Es muy parecido a lo que ocurre cuando vamos a dormir. De hecho, cada vez que vais a dormir, hay una versión menos intensa, o más sutil, de los mismos estados de disolución que ocurren cuando os morís. Pero aunque esto surge cada vez que vamos a dormir, no lo reconocemos cuando sucede, ni lo recordamos. De hecho, cuando nos dormimos, aunque hay un momento específico donde realmente pasamos de estar despiertos a estar dormidos, es muy raro para nosotros el ser conscientes de esto. No recordamos que hemos ido a dormir, ni sabemos exactamente cuándo nos hemos dormido. Es lo mismo cuando un ser muere. Cuando un ser muere y entra en el bardo, aunque tenga la experiencia de la luminosidad del fundamento, no será consciente de experimentarlo. De hecho, no son conscientes de que han muerto, ni nada de eso. Así que esto es muy parecido a cuando os dormís.

PREGUNTA: En el contexto de los *cinco senderos*, ¿en qué nivel de estos cinco senderos se dice que un practicante reconocerá definitivamente, la luminosidad del fundamento en este bardo?

RINPOCHE: Bien ,cuando nos referimos a los *cinco senderos*, básicamente lo que estáis practicando en el segundo sendero, *el sendero de la unión*, es el generar una creación mental de la vacuidad. La práctica en este nivel, es llamada *generar entusiasmo, o la aspiración como sendero*, porque hay solo una creación mental, y no una experiencia directa de la naturaleza de las cosas. Por eso, no existe la certeza de que un practicante que esté en ese nivel, pueda

reconocer la luminosidad del fundamento. El primer nivel en el que la luminosidad del fundamento es reconocida por el practicante, y por ello, el primer nivel en el que la luminosidad del fundamento será definitivamente reconocida a la hora de la muerte, es en el *sendero de la visión*.

Por supuesto, esto nos lleva a otro asunto, como es el que la comparación entre los senderos del Sutra y el tantra, no siempre es fácil o sencillo; porque cuando comparamos las cualidades y logros de los varios niveles de estos senderos paralelos; encontramos que, comparándolo con el otro, está la cuestión de cómo el sendero es transitado. Puede ser tránsito gradual y secuencial, y puede ser un tránsito instantáneo del sendero, y puede ser lo que es llamado un tránsito no lineal de sendero, en el que las cosas pueden estar un poco desordenadas, algo así como saltando de un lado a otro. Y esto lo hace más complejo de lo que parece a primera vista. Aunque, básicamente, podríamos decir que el nivel en el que el practicante reconocerá definitivamente la luminosidad del fundamento a la hora de la muerte, es en el *sendero de la visión*.

PREGUNTA: ¿Qué quiere decir con el término *Luminosidad del fundamento*? y en relación a las diferencias físicas entre hombre y mujer, y específicamente, en relación a ciertos orificios ¿es tenida en cuenta esta diferencia, en la visualización de el bloqueo, en la práctica de phowa?

RINPOCHE: Para contestar a tu primera pregunta, con respecto a los términos *fundamento* y *luminosidad del fundamento* –estas apariciones que experimentamos, el mundo externo, y todo en él; tu cuerpo, tu mente y todas las apariencias, pensamientos, y kleshas que surgen en tu mente, todos estos distintos aspectos de lo que experimentamos –son contemplados, como siendo las proyecciones de la confusión. Esto quiere decir, que son las proyecciones o imágenes que se suceden a partir de cierto fundamento. Este fundamento o base para su generación, es al mismo tiempo su verdadera naturaleza, lo que las proyecciones son realmente. Y esto es, por ejemplo, como la pantalla en la que las imágenes de la televisión surgen. Todas las imágenes en una televisión son una proyección que surge en la pantalla, y cuando las imágenes son quitadas, la pantalla aún está allí, como el *fundamento* siempre presente para su aparición.

En el caso de las apariciones que nosotros experimentamos, el fundamento es su *vacuidad*, su verdadera naturaleza. Y llamamos a esto el *fundamento*, porque *todo surge de esta naturaleza de la vacuidad*, y todo es de la naturaleza de la vacuidad, y por ello, se vuelve a disolver en ella. Cuando llamamos a esto *vacuidad fundamental*, por supuesto, no quiere decir que es una absoluta nada, algo así como la idea de un espacio vacío. Si pensáis en un espacio completamente vacío, pensáis en él como en una ausencia, o algo vacío, una nada, y también estáis pensando en algo que no tiene consciencia. Aquí, lo que se quiere decir por *fundamento*, es una *vacuidad*, en el sentido de una absoluta ausencia de una existencia inherente, substancial, pero nunca una absoluta nada, porque es al mismo tiempo una consciencia lúcida. Sin embargo, esta consciencia lúcida, que es la característica del fundamento, no es de ninguna forma substancial, o existente, en el sentido usual del término, y por ello, está más allá de cualquier tipo de aprehensión conceptual. Hay dos vías que podéis tomar para entender esto. Uno es desarrollar una comprensión conceptual, en base al conocimiento

válido deductivo, e ir refinando gradualmente eso, e intentar aplicarlo en vuestra experiencia; y la otra vía es obtener una experiencia directa de su naturaleza, observando vuestra mente.

Con respecto a tu segunda pregunta, sobre si las mujeres requerían la visualización de una segunda sílaba **HRI** adicional, la respuesta es no. La razón es, básicamente, que los canales, que son el origen de estas aberturas, son más similares en hombres y mujeres de lo que las apariencias externas de sus cuerpos sugieren. La segunda razón, es que la mayor parte de las prácticas de *phowa*, independientemente de que seas hombre o mujer, suponen el visualizaros como una deidad femenina, así que usáis un **HRI** para bloquear por fuera toda esa zona completa. El motivo para visualizaros como una deidad femenina, es que las deidades femeninas son personificaciones de *prajna*, o la *visión interior*, y por eso la mayor parte de las prácticas de *phowa*, incluyen visualizaciones como una deidad femenina, más comúnmente **Vajrayogini**.

PREGUNTA: ¿Puede la deidad, por ejemplo Amitabha o el Buda de la Medicina, que visualizas sobre tu cabeza cuando practicas *phowa*, realmente determinar el reino en particular al que tu consciencia será transferida? Y si es así ¿estás, por ello, limitado a ese reino?

RINPOCHE: Primero, con respecto a cómo la deidad que visualizáis sobre vuestra cabeza, determinará donde iréis realmente tras efectuar *phowa*; depende, en parte, de cómo es de bueno vuestro *phowa*. Si tenéis una práctica de *phowa* muy fuerte, entonces es posible que pueda haber alguna diferencia. Podéis, eyectando vuestra consciencia fuera del cuerpo, a través de la parte superior de vuestra cabeza, hasta el corazón de Amitabha, tener éxito, y renacer en el reino de Sukhavati; y podéis, eyectando vuestra consciencia fuera del cuerpo, a través de la parte superior de la cabeza, hasta el corazón de el Buda de la Medicina, tener la fortuna de renacer en su reino puro, que es llamado el *Hermoso de Ver*. Pero también es posible que la exitosa transferencia de vuestra consciencia, a través de la parte superior de vuestra cabeza, pueda llevar meramente a un renacimiento excelente, y no necesariamente a un reino puro. En este caso, no habrá mucha diferencia en cual sea la deidad que visualizáis, excepto en que meditando en una deidad por la que sentís una fuerte devoción, y en la que tenéis gran confianza, puede ser posible una diferencia en la eficacia.

Con respecto a si la transferencia a un reino os limitará a ese reino, depende del reino. Hay diferentes tipos de reinos puros, y también hay reinos impuros. Existen los reinos puros de *Sambhogakaya* y de *Nirmanakaya*, y existen los reinos ordinarios que no son realmente reinos puros. Si habéis nacido en alguno de estos, sois libres para moveros. Por ejemplo, de acuerdo con los Sutras, si habéis renacido en Sukhavati, entonces podéis permanecer atendiendo a Amitabha, pero también sois libres para desplazarnos a los reinos puros de otros Budas, atenderles, y recibir sus enseñanzas, etc. Así que dependiendo del reino, podéis tener la capacidad de moveros.

Ahora vamos a concluir con la dedicación del mérito.

5) EL VIAJE DE LA MENTE: LA LUMINOSIDAD DE LA PRESENCIA ESPONTANEA SURGE DESPUES, EN EL BARDO DE DHARMATA.

Estoy encantado de veros a todos aquí otra vez esta tarde, para continuar con la exposición de las instrucciones sobre el bardo. El propósito de estas enseñanzas, como ya he mencionado, es prevenir el que tengamos un gran sufrimiento en el futuro, y nos permite progresar fácilmente en el sendero.

Como en las tardes anteriores, me gustaría comenzar recitando las súplicas al linaje. Por favor, acompañadme en esto, rogando con la mayor devoción.

Hemos visto, que la aparición del bardo de dharmata, es originado por la desaparición de los ochenta tipos de pensamientos o conceptualizaciones. También hemos visto, que el bardo de dharmata tiene dos partes, que surgen de forma sucesiva. El primero de ellos, es el llamado *la luminosidad del Dharmakaya*, que es la **pureza primordial**; y el segundo, es el llamado *la luminosidad de la presencia espontánea*. La luminosidad del Dharmakaya es de lo que hemos tratado la última noche, y la experiencia directa en esta fase del bardo, la vacuidad. Para reconocer esta naturaleza o vacuidad, cuando surge, es para lo que hacemos nuestras prácticas. Cualquier práctica ayudará a facilitar ese reconocimiento. Esta noche vamos a tratar la segunda parte del bardo de dharmata, que es la llamada la luminosidad de la presencia espontánea.

Recordaréis, que lo que llevaba al bardo de dharmata era la disolución de los elementos, unos en otros; el elemento tierra se disuelve en el elemento agua, el agua en el fuego, el fuego en el aire, y el aire se disolvía en el espacio. El doloroso bardo de la hora de la muerte termina, uno entra en la *luminosidad de la pureza primordial*, cuando el espacio se disuelve en la luminosidad, en la *luz clara*.

Lo que ocurre al final de la aparición de la luminosidad del fundamento, o de la luminosidad de la pureza primordial, es que la luminosidad o la luz clara, se disuelve en lo que es llamado *unidad o integración* (Tib.zung 'jug). Unidad aquí, se refiere a la unidad de apariencia y vacuidad, lo que significa que en este punto del bardo de dharmata, desde este estado, o dentro de este estado de pureza primordial –el fundamento de la vacuidad misma –surge entonces, lo que es llamado *las apariciones de la presencia espontánea*. Esencialmente estas apariciones se manifiestan en tres formas básicas. Están las apariciones en forma de deidades, están las gotas o esferas de luz, y hay también brillantes y penetrantes rayos de luz multicolor.

Las formas de las deidades son también de tres tipos básicos: coléricas, pacíficas y semicoléricas. Se dice que las deidades coléricas aparecen primero. Consiste en la aparición de los *cinco Budas* y los *ocho bodhisattvas*, tanto masculinos como femeninos, manifestándose no en sus formas pacíficas, sino en sus formas coléricas. La principal deidad entre las deidades coléricas, es llamada el *Supremo Gran Heruka*, y en su séquito están los cinco Budas, en la forma de las deidades coléricas o herukas de las cinco familias de los Budas. Aquellos que como deidades pacíficas, son los ocho bodhisattvas masculinos y los ocho bodhisattvas femeninos, aparecen en este contexto en sus formas coléricas, como dos grupos de ocho deidades femeninas. Las primeras son llamadas las ocho *Matrikas* o las ocho madres, y las segundas son llamadas las ocho *Tramens*, o las ocho diosas de apariencia mixta. Todas son deidades femeninas. Estas deidades coléricas aparecen vestidas con diversas ropas, y portando diferentes clases de objetos. Algunas de ellas tienen tres caras, algunas tienen una sola cara, otras tienen la cabeza de diferentes clases de animales.

Al mismo tiempo en que estas deidades están apareciendo, oiréis un sonido muy intenso, fuerte y penetrante, que es llamado el sonido de dharmata. Este sonido se dice que es como el de un trueno multiplicado por mil en intensidad. Así que al mismo tiempo, en esta fase de las apariciones de la presencia espontánea, oís este sonido extremadamente fuerte e intenso, y veis estas deidades en su forma colérica; y surgiendo del cuerpo de estas deidades coléricas, veis rayos multicolores, intensamente brillantes, que parecen ser disparados hacia vosotros. Si la persona tiene una profunda práctica en meditación, y como resultado, reconoce a estas deidades como fuente y refugio; y no como algo amenazador o como enemigos, y si reconocen esto como simplemente su propia proyección, y no como algo externo, entonces no se sentirán aterrizados por ellas. Pero una persona que no tiene experiencia o entrenamiento, se sentirá aterrado por el brillo, la majestuosidad, y la forma de estas distintas deidades y sonidos. Y percibiendo estas formas como algo externo a ellos mismos, y por ello, como extremadamente amenazadoras, se desmayarán debido al terror.

Entonces, cuando despierten de ese desmayo, estas formas y sonidos se habrán desvanecido en el espacio. Tras despertar del desmayo, al ser en el bardo, le surgirán las apariciones de las deidades pacíficas. En este punto, comenzáis a percibir vuestro entorno como algo insustancial, que no está compuesto de elementos burdos o sólidos, tales como la tierra, piedras, montañas, rocas, etc. Todo es percibido como una inmensidad, o como una ilimitada extensión de luces de arco iris o un arco iris. Esta luz de arco iris en la que os encontráis, es extremadamente lustrosa y brillante, extremadamente vasta y espaciosa, y finalmente, sin obstáculos de ningún tipo. De hecho, las apariciones, en este punto, llegan a ser increíblemente hermosas; y si miráis frente a vosotros, tras de vosotros, a derecha o izquierda, abajo o arriba, os parece que sois capaces de ver en la distancia, hasta los límites del espacio. Y todo este espacio está lleno de arco iris, formados de luz de cinco colores (verde, azul, blanco, amarillo y rojo). Algunos de estos arco iris tienen forma de arco, algunos de ellos cruzan en línea recta el espacio, y otros están enroscados sobre sí mismos, formando círculos de luz de arco iris. En estos círculos veis a las cinco deidades pacíficas; las deidades pacíficas son Vairocana y demás, los Budas de las cinco familias (Vairocana, Akshobya, Ratnasambhava, Amitabha y Amoghasiddhi) junto con sus consortes, los Budas femeninos de las cinco familias (Dhatvishvari, Locana, Mamoki, Panderavasini y Samayatara); junto con sus ocho bodhisattvas masculinos (Avalokiteshvara, Kshitigarbha, Maitreya, Akoshagarbha, Samantabhadra, Manjusri, Vajrapani y Sarvanivaranavishkambin) y los ocho bodhisattvas femeninos, las diosas de las flores (Lasya, Pushpa, Mala, Dhupa, Gita, Aloka, Gandha y Nritya).

Todas estas deidades son de apariencia pacífica, visten distintos ropajes, están en varias posiciones y portan diversas cosas. Todas ellas son extremadamente majestuosas y agradables, en su apariencia; pero tan majestuosas que es difícil mantener la mirada en ellas.

Desde los corazones de estas deidades, son proyectados rayos de luz multicolor, y todos estos rayos de luz están iluminando tu corazón. También emergiendo de estas bandas o rayos luminosos, hay pequeñas esferas de la misma luz multicolor. Después de que percibáis estas visiones, en cierto punto, toda esta visión se disuelve en vuestro corazón. Al final de esta experiencia, todas estas apariciones de deidades se disuelven en vosotros; y esto completa la parte en la que las apariciones de estas deidades, primero coléricas y ahora pacíficas, han aparecido. Esta parte es llamada, como recordaréis, la *luminosidad disolviéndose en la unidad*,

o *integración*. Lo que ocurre después, una vez que estas apariciones se hayan disuelto, es llamado *integración, o unidad disolviéndose en la sabiduría*.

En este punto percibís rayos de luz de cuatro colores, esta vez saliendo hacia arriba desde vuestro corazón, y formando sobre vosotros una cubierta de luz azul, blanca, amarilla y roja; respectivamente una sobre la otra. Estas cubiertas de luz están adornadas con muchas gotas o esferas de luz, algunas muy grandes y otras muy pequeñas. Estas cubiertas de luz, una sobre la otra, primero el azul, luego el blanco, luego el amarillo y después el rojo, están cada uno de ellas adornadas con esferas, o círculos de luz de sus respectivos colores. Están adornadas, básicamente, con una gran esfera, dentro de la cual hay contenidas esferas más pequeñas, que a su vez contienen esferas más pequeñas, que contienen otras esferas menores, y así sucesivamente. Y la forma en la que aparecen, es como los relucientes colores de la cola de un pavo real.

La razón por la que, en este punto, percibís solo rayos de luz de cuatro colores, y cubiertas de luz de solo cuatro colores, es porque el color verde está ausente. El verde, en las cinco sabidurías, es la representación de la sabiduría de la realización. Las cinco sabidurías son: *la sabiduría del dharmata, la sabiduría que es igual que un espejo, la sabiduría de la igualdad o de la identidad, la sabiduría discriminativa y la sabiduría de la realización*.

La *sabiduría de la realización*, es realmente la fuente de la actividad de un Buda completamente despierto; y de hecho, la sabiduría de la realización no está completamente presente, hasta que uno no logre la budeidad. Puesto que uno no ha logrado aún la budeidad en este punto del bardo, no existe la apariencia de la sabiduría de la realización, en la forma de una luz verde, y por eso están presentes solo los otros cuatro colores.

La siguiente fase de esta parte de el bardo de dharmata, es lo que es llamado *la disolución de la sabiduría en la presencia espontánea*.

Hasta este momento, aparecieron primero las deidades coléricas, después las deidades pacíficas, y más tarde aparecieron las cubiertas de luz. Después de esto, aparece un despliegue de luz sobre vosotros en algo parecido a un parasol, hecho de luz de cinco colores. Todo esto se presenta de una forma particular, como algo apareciendo en un cielo sin nubes. La apariencia, en particular, de un cielo despejado sobre vosotros en este momento, es llamada la *manifestación del Dharmakaya*, y es la *manifestación de la pureza primordial*.

En este punto, al mismo tiempo, están sobre vosotros las apariciones de los mandalas puros de las deidades coléricas y pacíficas; bajo vosotros, percibís los mundos de los seis reinos, manifestándose claramente como imágenes en un espejo.

Ahora que, si vosotros habéis tenido una práctica de Dharma muy intensa, en este momento, existe la oportunidad de alcanzar la liberación; pero si no habéis practicado, o no tenéis una estrecha relación con las deidades, gracias a la práctica del estado de generación; y si tampoco estáis familiarizados con estas manifestaciones de luz y de rayos de luz, en ese momento no llegaréis a liberaros, y en vez de ello entraréis en el siguiente bardo, que es el bardo del devenir.

En cuanto a la preparación necesaria para conseguir la liberación en este momento de el bardo, mientras que es cierto que las deidades coléricas y la pacíficas, en estas distintas manifestaciones, tales como la manifestación de la pureza primordial, aparecen para todo el mundo; para aquellos que no están acostumbrados a esta práctica, estas manifestaciones aparecerán muy brevemente, haciendo muy difícil que ocurra el reconocimiento. Por ello, el factor primordial para llegar a reconocer a estas deidades, y a las demás apariciones, es la práctica de la meditación. La forma particular de meditación que os prepara para este bardo, se basa en la idea de llegar a reconocer las apariencias de estas cien deidades coléricas y pacíficas, nada más que como vuestra propia proyección o manifestación; llegando a reconocer que ellas no son nada externo a vosotros.

En el bardo de dharmata, cuando las deidades coléricas y pacíficas aparecen, lo hacen más o menos frente a vosotros, como si fueran algo externo a vosotros. Pero aparecen de esta forma, porque estas deidades siempre han residido dentro de vosotros, durante vuestra vida, y por eso os han permanecido ocultas.

El método que se utiliza aquí, en esta vida, para preparar esta fase del bardo, es reconocer que estas cien deidades coléricas y pacíficas existen, o están presentes espontáneamente, dentro de vuestro cuerpo. La esencia de estas cien deidades es el *Buda Vajrasattva*, y la razón por la que su mantra tiene cien sílabas, es que su mantra, es el mantra esencial de estas cien deidades coléricas y pacíficas. De hecho, es por esta razón por lo que este mantra es tan efectivo, en la purificación de conductas indebidas y oscurecimientos mentales. La práctica asociada con esta fase del bardo, es el visualizaros como Vajrasattva, y pensar que en el centro de vuestro corazón, en el medio de una extensión de luz de arco iris arremolinándose, y de rayos de luz de arco iris, están las cuarenta y dos deidades pacíficas –el Dharmakaya Samantabhadra, junto con los cinco Bodhisattvas masculinos y los cinco femeninos, los ocho Bodhisattvas masculinos y femeninos –todos ellos realmente presentes en vuestro corazón, en medio de una extensión de luz de arco iris y esferas de luz.

Al mismo tiempo, pensáis que en vuestro cráneo, en vuestro cerebro, están realmente presentes las cincuenta y ocho deidades coléricas, bajo la forma de luces brillantes y gotas de luz, que se encuentran dentro de los distintos canales del cerebro.

También pensáis que en medio de vuestra garganta, dentro de los diversos canales de vuestro cuello, están diez vidyadharas masculinos y femeninos, con una apariencia ni particularmente colérica ni pacífica, y por eso, se refieren a ellas como semicoléricas. Y visualizáis esto en vuestra garganta, con la forma de Vajrasattva. Los vidyadharas se encuentran también en el medio de una extensión de luz de arco iris, y gotas o esferas de luz de arco iris.

Visualizando estas deidades con sus colores particulares, sus vestidos, sus cetros, etc, dentro de vuestro cuerpo, tan claro como sea posible; gracias al hábito de hacer esto, cuando llegan a aparecer realmente en el bardo, no os sentiréis aterrorizados por ellas, sino que a base de tener el hábito de considerarlas como vuestras proyecciones naturales, las reconoceréis como siendo algo no exterior a vosotros.

El método que os ha sido enseñado, utiliza la visualización de las deidades coléricas y pacíficas dentro de vuestro propio cuerpo, como preparación para las experiencias del bardo. Pero, por

supuesto, cuando os morís realmente, y vais a través del bardo, lo que estáis experimentando es algo que aparece espontáneamente, no es una visualización que estéis creando.

Hay otro método para prepararse para esta fase del bardo, que es llamada *la práctica de tomando el bardo como vía*, o *tomando el bardo como vía*. Este método está relacionado con el hecho de que al estar muertos, y no tener un cuerpo físico, las apariencias que surgen en el bardo no están obstruidas por un cuerpo físico encarnado, y por eso están libres para surgir. Mientras estamos vivos, no aparecen normalmente de la forma en que lo hacen en el bardo. Sin embargo, hay una forma de trabajar con ellas usando vuestro cuerpo físico, mientras aún estáis vivos. Esencialmente, la técnica consiste en sentaros en una buena postura, con la espalda derecha, y entonces cerrar vuestros ojos con mucha fuerza, cerrándolos tan fuerte que la piel y los músculos de vuestros párpados, realmente presionen la órbita de vuestros ojos. Al mismo tiempo apretáis vuestros dientes para crear un cierto efecto. Primero, con respecto a lo que estáis haciendo con vuestros ojos, cuando hacéis esto, al principio no veréis nada, solo oscuridad. Pero si mantenéis fuertemente cerrados vuestros ojos, y os mantenéis mirando a lo que surge frente a vuestra percepción visual, comenzaréis a ver algo de luz. Puede ser verde, azul, amarilla o roja, o una mezcla de todos ellos. Si miráis a esta luz que está surgiendo, con una mente relajada, esta luz llegará a ser más y más clara, y más y más brillante. Y conforme la miráis, lo que estáis experimentando, es una apariencia de luz que no tiene una fuente física de manifestación. Por ello es llamado *la luz vacía de dharmata*. Observando esta luz, podéis experimentar directamente el hecho, de que lo que estáis viendo no viene de ningún lugar, ni va a ningún otro. Tan pronto como desarrolláis esta convicción, la luz comienza a disolverse. Este aspecto de la práctica, se llama *tomando la luz como vía*.

Con respecto a lo que estáis haciendo con vuestros dientes, manteniendo vuestros dientes o mandíbulas juntas, y escuchando con mucho cuidado lo que oís, inicialmente no oiréis nada. Pero si prolongáis este ejercicio, entonces gradualmente comenzaréis a oír un sonoro **HUM**, y este sonido **HUM**, lentamente se irá haciendo más fuerte, más fuerte y más. Este sonido no proviene de ningún sitio, y por ello es llamado el *sonido vacío de dharmata*. Trabajar con este sonido, y reconocerlo como vuestra proyección, es llamado *tomando el sonido como vía*.

Estos dos términos de, tomando la luz en la vía y de, tomando el sonido en la vía, son formas de preparar esta fase del bardo, y por eso son llamadas *tomando el bardo como vía*.

Sin embargo el principal método de preparación para esta fase del bardo, al igual que para las demás fases del bardo, es aprender a que vuestra mente permanezca en su propia naturaleza. La naturaleza de vuestra mente es la *vacuidad*, que es experimentada directamente, cuando permanecéis en la naturaleza de vuestra mente. Y si hacéis esto, automáticamente, seréis capaces de reconocer los diversos sonidos, luces y apariciones, que surgen en esta fase del bardo, como vuestras propias proyecciones.

Esta fase del bardo se caracteriza, no solo por las tres apariencias, de sonidos, luces y rayos, sino también por varios estados emocionales de alegría y de miseria, por algunos sentimientos de malestar físico o dolor, y por varias kleshas. Por ello, en este sistema de instrucciones, como en la mencionada práctica de tomando el bardo como vía, existe una práctica relacionada que es llamada, *tomando el dolor como vía*.

La idea básica de tomar el sufrimiento como vía, es que, en vez de huir del dolor, lo observáis directamente, vais derechos a su corazón o a su esencia. Haciendo esto, la solidez del sufrimiento se evapora. Por supuesto, un principiante no puede hacer esto con un dolor real o importante; tenéis que empezar trabajando con situaciones extremadamente pequeñas o controladas de dolor. La técnica es pincharos a vosotros mismos. Cogéis una de vuestras manos y pincháis la piel del dorso de la otra. Cuando lo hacéis realmente hace daño, y en primera instancia será percibido como algo desagradable, hasta el punto de no tolerarlo. Pero si seguís pinchándoos, y observando la esencia de la naturaleza de esa experiencia de desagrado o de dolor, lo que ocurrirá es que, mientras que la sensación en sí misma no disminuye y aún permanece ahí, el sufrimiento relacionado con la situación se desvanece. Y el estar entrenado en esto, permite el hacer lo mismo en situaciones involuntarias de enfermedad y dolor. En la etapa inicial solo se utilizan los casos de sufrimientos leves o suaves, pero gradualmente, conforme os vayáis entrenando, los grandes episodios de dolor pueden ser manejados de esta forma. Esto es también una excelente preparación para el bardo, y es la segunda práctica, llamada *tomando el dolor o la enfermedad como vía*.

La tercer técnica relacionada con *tomando el bardo como vía*, es llamada *tomando la alegría y la miseria como vía*. Esto es una forma de trabajar con el hecho, de que en nuestras mentes experimentamos una constante fluctuación, entre el estar extremadamente alegres y el sentirse en una condición absolutamente miserable. El problema con el llegar a estar extremadamente alegres, o sentirse tremendamente desgraciados, es que, el llegar a estar intoxicado por la felicidad es la raíz del samsara, y el sentirse extremadamente miserable o intoxicado por la miseria, también es la raíz del samsara. Ambos polos surgirán en el bardo, pero de los dos, el más común es el aspecto miserable. Los dos pueden surgir en cualquier fase de la experiencia del bardo (el bardo del tiempo de la muerte, el bardo de dharmata, etc). A pesar de ello, la forma en la que son abordados, la forma en la que son tomados como vía, es esencialmente la misma.

La manera en que practicáis con estos estados es que, cuando os encontráis en un estado de tremenda alegría o placer, buscáis a la alegría en sí misma, esa intoxicación de alegría o de placer, buscáis ver qué es exactamente, donde está ubicada, y quién es el que lo está experimentando; buscáis ver exactamente de qué tipo es la experiencia, cómo es percibida, etc.

La misma técnica, es aplicada exactamente de la misma forma a la miseria. Cuando encontráis que sois muy desgraciados, mirad directamente a esa situación de miseria, buscad el ver dónde está. Por supuesto que os sentiréis desgraciados, y aún seguiréis siéndolo pero, ¿Qué significa eso exactamente? ¿Dónde está? ¿Quién es el que se encuentra en esa situación tan miserable? ¿Qué es esta miseria, esta desgracia? ¿Tiene alguna esencia? ¿Tiene alguna característica substancial? ¿Está ubicada en algún lugar de vuestro cuerpo?, y si es así ¿Dónde? ¿Cuánta cantidad de espacio ocupa?

De esta forma escudriñáis estas dos condiciones –alegría y miseria –del mismo modo.

La cuarta técnica es llamada, *tomando las kleshas como vía*; lo que es siempre de gran ayuda y muy apropiado. Normalmente intentamos relacionarnos con las kleshas de dos maneras: o tratamos de correr lejos de ellas, o intentamos arrojarlas lejos de nosotros, o de algún modo,

mantenerlas apartadas de nosotros. Pero una tercera posibilidad es *tomar las kleshas como vía*. En este acercamiento, no intentáis abandonarlas, o correr lejos de ellas, lo cual sirve de ayuda, en general, a vuestra práctica meditativa, y es particularmente útil en los estados del bardo.

Nosotros experimentamos las kleshas todo el tiempo en nuestro presente bardo, el bardo entre el nacimiento y la muerte, y ciertamente, las experimentaremos en el bardo de la muerte, el bardo de la hora de la muerte. No hay una experiencia muy acusada de kleshas en el bardo de dharmata, por las razones que hemos visto, pero están las kleshas que surgen en el bardo del devenir, el siguiente bardo. En el bardo del devenir, las kleshas surgen porque veis a toda aquella gente que conocisteis en vuestra vida anterior, y tendéis a reaccionar negativamente ante lo que observáis. Por ejemplo, cuando veis a aquellos a quienes estabais apegados, experimentáis el dolor del apego hacia ellos, y un sentimiento de pérdida, en especial cuando veis a vuestra familia, vuestros amigos, y contempláis que ellos siguen con sus vidas aunque no estéis vosotros, y os sentiréis abandonados y traicionados, y pensaréis “Bueno, no me querían tanto “. Y entonces, veréis lo que están haciendo con vuestras posesiones y dinero, y pensaréis “Solo querían mi dinero, solo querían mis cosas “y llegaréis a estar muy enfadados. Si llegáis a estar muy enfadados, este enfado hará de vuestra experiencia en el bardo del devenir, una situación muy desagradable y peligrosa.

Por eso, una técnica para tomar las kleshas como vía, es muy necesaria en este momento. Esta técnica de tomar las kleshas como vía funciona con cualquier klesha. Funciona con la klesha del *apego*, que es el estar apegado tanto a cosas externas tales como posesiones, o a personas, o a experiencias de placer.

Funciona con la *aversión*, como la aversión que se manifiesta en enfado y agresividad hacia los enemigos, y como la aversión básica del deseo de evitar lo que no nos agrada.

Funciona con la *arrogancia*, el sentimiento de ser orgulloso o de considerarse superior a los demás. Y también lo hace con la *competitividad*, *los celos*, *la envidia*. También con esa *confusión básica*, que es una ignorancia de lo que ha de ser aceptado y lo que ha de ser negado.

Podéis encuadrar estas kleshas como los tres venenos, o los cinco venenos, o los 84000 venenos. Todas ellas tienen la misma cualidad fundamental, de ser una perturbación o una aflicción mental, y por eso todas ellas son tratadas de la misma forma.

Esta es la técnica: cuando una klesha surge, reconoced que ha surgido tan pronto como sea posible. Tras reconocer que ha surgido, la observáis directamente, e intentáis ver o experimentar directamente, cómo se ha originado esa klesha exactamente; que implica el comprender que la klesha está presente en vosotros, cómo permanece, de dónde viene y dónde está, cual es su verdadera naturaleza. Por ejemplo, si es el enfado ¿de dónde viene exactamente el enfado? ¿Qué es el enfado? Por supuesto, todos nosotros sabemos lo que significa el estar enfadados pero, ¿Qué es este enfado exactamente? ¿Dónde permanece? ¿En qué lugar de nuestras mentes está asentado? Y si observáis directamente a la klesha con vuestra mente, todo lo que descubriremos es que no tiene ningún tipo de existencia substancial, y solo está presente en lo que ella provoca, cuando no es reconocida. Esto mismo

es verdad con respecto a la aversión, lo es con respecto al apego y también con respecto a la ofuscación. Cuando la naturaleza de la klesha es reconocida, en ese mismo instante, la klesha desaparecerá o se disolverá. Esto ha sido dicho por los grandes mahasiddhas, cuando han aseverado cosas como “La mente enfadada es una conciencia clara, y cuando esa conciencia clara es llevada a observarse a sí misma, su aspecto de enfado o de perturbación, simplemente, naturalmente, se disuelve en sí misma “.

Este método de observar directamente a las kleshas y reconocerlas cómo lo que son, y que se basa en este reconocimiento de las kleshas, y su disolución en ellas mismas, es llamado *tomando las kleshas como vía*.

Las técnicas que han sido presentadas esta tarde, que son utilizadas cómo preparativos para esta fase del bardo, para la fase en la que están las apariencias de las deidades coléricas y pacíficas, etc, son técnicas vajrayana, que proceden de este linaje y portan las bendiciones del linaje. Estas técnicas –la meditación en las deidades, la recitación de mantras, y estas cuatro formas de tomar el bardo como vía –no son técnicas que uno simplemente encuentra por casualidad, o que entiende por sí mismo. Por lo tanto, para recibir las bendiciones del linaje, de forma que podáis practicar efectivamente estas técnicas, es tradicional el recibir una iniciación relacionada con ellas. Por eso es por lo que, mañana a la tarde, voy a ofrecer la iniciación de las cuarenta y dos deidades pacíficas, y de las cincuenta y ocho deidades coléricas (Tib. Zhi Kro ), que es una iniciación de este linaje, que os autoriza a ejecutar estas diversas técnicas, y está diseñado para ayudaros en la experiencia del bardo.

Si no conseguís la liberación en el bardo de dharmata, deberéis de vagar en el siguiente bardo, que es el llamado bardo del devenir. Lo que aparece en el bardo del devenir, y qué métodos existen para prepararos para este bardo, me gustaría aplazarlo hasta la próxima sesión, tras la iniciación. Pero si tenéis alguna pregunta, sobre lo que hemos tratado esta tarde, por favor, comenzad.

PREGUNTA: Si un cerdo muere, y va a renacer como un ser humano ¿experimentará las mismas experiencias en el bardo, que un ser humano?

RINPOCHE: No solo los cerdos, sino incluso los pequeños insectos, chinches, babosas, etc, experimentarán las mismas apariencias en el bardo, porque un ser puede nacer con una gran variedad de cuerpos físicos distintos, pero la naturaleza de la mente de cada ser vivo es la misma. *La naturaleza de la mente de cualquier ser vivo, de cualquier época, siempre es la vacuidad*, y esa vacuidad es al mismo tiempo la **Naturaleza de Buda**, el potencial para alcanzar el estado de un Buda. Porque la *naturaleza básica* de cada ser, es el potencial del pleno despertar (la iluminación), entonces cuando acontece el bardo de dharmata, en el proceso posterior a la muerte, ese potencial o cualidad inherente, es proyectada como esas apariciones de la *presencia espontanea*.

Por lo tanto, surgirán para todos los seres, sin que importe cual fue su cuerpo anterior, y sin que importe cual será su cuerpo en el futuro. La situación especial de los seres humanos, es que en nuestro bardo presente, el bardo entre el nacimiento y la muerte, como seres humanos poseemos las dieciocho libertades y recursos de una preciosa existencia humana, lo que quiere decir que en nuestra presente situación podemos prepararnos, usando métodos que nos

permitirán usar la experiencia del morir y la muerte como vía. Podemos prepararnos para el bardo y alcanzar la liberación allí, mientras que cualquier animal no tiene las circunstancias para hacer esto.

PREGUNTA: Cuando somos niños pequeños o bebés, nuestras mentes son comparativamente poco claras o inmaduras. Independientemente de quien seas, incluso si eres la encarnación de un ser muy realizado, parece ser necesario algún tipo de aprendizaje, alguna adquisición de conocimiento y alguna maduración de la inteligencia. Y también parece ser un proceso natural el aumento progresivo de la inteligencia, que parece coincidir con el desarrollo de la madurez física. ¿Por qué esto es así?

RINPOCHE: Mientras que se da el caso de que la continuidad mental de un ser dado, ha persistido a través de una larga serie de vidas, en el intermedio entre cada una de ellas, ha habido y hay un borrado o una disolución, de toda la confusión de la inmediata vida anterior, en la *naturaleza básica o fundamental*, durante esta fase llamada bardo de dharmata. Por ello, las confusiones y las apariencias de cualquier vida dada, en la historia de cualquier ser en particular; todas esas confusas apariencias o proyecciones, han surgido de el *fundamento básico*, en los episodios del bardo que vienen tras el bardo de dharmata. Así que hay un hueco o un espacio en la confusión de un ser dado, en el intervalo entre cada vida, y en ese espacio todo el conocimiento de la mayor parte de los seres, tenderá a perderse o desaparecer. Como la confusión y todas las proyecciones asociadas a una determinada vida, son temporalmente eliminadas en la aparición de la luminosidad del fundamento, cuando estos seres emergen de de esa luminosidad, y se mueven hacia sus próximas vidas, tendrán que aprender todo de nuevo, incluso las cosas que conocían muy bien en sus vidas pasadas. La excepción a esto es que los individuos más altamente realizados, pueden ser capaces de traer algo de su conocimiento con ellos, incluso a través del bardo de dharmata. Pero los demás, aparte de estos escasos individuos, cuando son niños recién nacidos, necesitan volver a aprender todo, independientemente de cuantas veces se haya nacido en una situación similar. Es por eso, por lo que los recién nacidos tienen que ser enseñados a comer, incluso cómo orinar, etc.

PREGUNTA: Los humanos parecen ser mucho más inteligentes que los animales, o incluso que aquellos animales que se parecen en ciertas cosas más a los humanos - los otros tipos de primates y monos antropomorfos, que son muy similares a nosotros en muchos aspectos – parecen ser algo menos inteligentes. ¿Cuál es la verdadera causa, para que exista la diferencia en inteligencia, entre los humanos y los otros animales que habitan este planeta?

RINPOCHE: La causa lejana de la inteligencia de un ser nacido como miembro de una especie dada, es el karma particular que este ser ha acumulado. Si un ser ha acumulado gran cantidad de karma relacionado con el aturdimiento o ignorancia, entonces nacerá como un ser afligido por un gran aturdimiento. Si ha acumulado el karma de una gran cantidad de diversos tipos de virtud, entonces renacerá como un ser con una inteligencia muy aguda. La causa próxima es que, porque un ser ha acumulado un determinado tipo de karma, renacerá con un determinado tipo de cuerpo. Debido a que ha nacido con un determinado tipo de cuerpo, los canales dentro de ese cuerpo toman una forma particular, o se formarán de cierta forma. Debido a las características de estos canales, según hayan sido formados, los vientos dentro de estos canales se moverán de cierta forma, lo que ocasiona que la mente del ser funcione de

determinada manera. Si debido al karma del ser, ha nacido en un cuerpo que tiene disposición hacia cierto tipo de aturdimiento; esto sucede porque el cuerpo modela los canales de tal manera, que el viento se mueve de forma torpe, siendo esta la causa de que el ser sea particularmente torpe y ofuscado. Si gracias al karma positivo, un ser va a nacer como alguien extraordinariamente inteligente, entonces, debido a su karma, renacerá con cierto tipo de cuerpo, que modela sus canales de una forma determinada, lo que hace que el viento se mueva de cierta forma, y que es causa de que su mente sea particularmente clara.

PREGUNTA: Se dice que en el bardo las cien deidades coléricas y pacíficas se aparecen como algo externo a nosotros, aunque durante nuestras vidas estén presentes en nuestro interior. ¿Por qué aparecen entonces en el bardo, como algo externo a nosotros, y es posible que durante nuestras vidas puedan aparecer como externas a nosotros, por ejemplo cuando despertamos del sueño?

RINPOCHE: La razón por la que estas deidades aparecen, como algo externo a vosotros en el bardo, es que surgen como una proyección sin impedimentos de dharmata. Estas deidades son la verdadera proyección natural de dharmata, son la encarnación o la proyección de la naturaleza básica misma. Y están espontáneamente presentes dentro de vosotros, todo el tiempo. No es que os abandonen y aparezcan en el bardo. La cuestión no es tanto por qué se aparecen entonces, sino por qué no aparecen ahora. Aparecen entonces, porque siempre han estado ahí, y porque no hay nada que les impida aparecer. No se aparecen ahora, porque su manifestación está oscurecida por la apariencia de la confusión burda, que las oscurece, y nos impide verlas como nuestra proyección natural. Cuando morís, los elementos, la base de la confusión burda se disuelven –la tierra en el agua, el agua en el fuego, el fuego en el aire, el aire en el espacio. Entonces al fin, inmediatamente después, durante la disolución de los elementos sutiles, que es la última etapa del doloroso bardo de la muerte, todos los ochenta tipos de pensamientos o conceptualizaciones se disuelven y desaparecen, hasta el punto de que no hay nada que esté oscureciendo la experiencia directa de la naturaleza misma, y su más fundamental proyección. Por lo tanto, en el bardo de dharmata, acontece la visión o aparición de estas deidades pacíficas y coléricas. En este momento, cuando no las reconocemos, como usualmente hacemos, estas apariciones son oscurecidas otra vez por la siguiente fase de confusión, que es el bardo del devenir.

Es como si, por ejemplo, el sol estuviera siempre en el cielo, pero que hubiera normalmente nubes oscureciéndolo. Las nubes en el cielo, son como las apariencias burdas que experimentamos ahora. No es que el sol no esté ahí, el sol está ahí. Es una parte natural del cielo, pero no lo vemos. Pero si, en cierto momento, un fuerte viento se levanta y arrastra todas las nubes, entonces la aparición del sol en el cielo, sería como la de las deidades pacíficas y coléricas, en el bardo de dharmata. No es que el sol fuera algo nuevo, algo que antes no existiera, sino que permanecería sin oscurecimientos en ese momento. Similarmente, no es que las deidades pacíficas y coléricas sean algo enteramente nuevo en el bardo de dharmata, sino que aparece temporalmente, al no permanecer oscurecidas.

Y en cuanto a si pueden ser vistas en esta vida, pueden definitivamente ser vistas, si ponéis en práctica las instrucciones para el *sendero del saltar* o *thögal (Tib Thod ryal)*, la práctica de la presencia espontánea, que lleva a la verdadera experiencia directa de estas visiones y

apariciones en esta vida. Pero para que esto suceda, habiendo recibido la instrucción, tenéis que ponerla en práctica, y la práctica ha de ser realizada intensivamente. Inicialmente lo que veréis es luz de arco iris, y dentro veréis esferas de luz, y dentro de estas esferas de luz veréis a las deidades, y finalmente los mandalas completos de las deidades pacíficas y coléricas.

PREGUNTA: Parece que cometemos el error de solidificar y dar forma a las kleshas, tanto como cometer el error paralelo de ver las apariciones, incluyendo las apariciones de las deidades coléricas y pacíficas, como algo extraño a nosotros. ¿Podría hablar de la forma en que podríamos remediar este defecto básico o esta tendencia básica?

RIPOCHE: Con respecto a tu primera pregunta, es cierto que el principio motriz de nuestra confusión, es la imputación dualística de una existencia percibida o un objeto, al que nos aferramos; y de un sujeto que se aferra o percibe. La cualidad básica de esta imputación es la ignorancia, y el único remedio para ese aturdimiento es reconocer la verdad, la ausencia de este reconocimiento origina esta ignorancia. La verdad es, que lo que se imputa como aprehendido, y lo que se imputa como aprehendiendo, no tiene una verdadera existencia; su verdadera naturaleza es la vacuidad de una verdadera existencia. Y con este reconocimiento de esta naturaleza verdadera, la imputación de estas dos polaridades dualísticas cesa, habiendo sido erradicados, por el reconocimiento de su verdadera naturaleza.

Con respecto a tu segunda pregunta, acerca de la relación entre la técnica de *tomar el bardo como vía y thögal*, uno no podría realmente decir que el anterior es o no es una práctica de *thögal*, porque es una especie de rama o esquina de la práctica de *thögal*. El cuerpo principal de la práctica de *thögal* es bastante exigente y muy peligroso. Solo puede ser practicado bajo la constante supervisión y guía, no solo de un gurú cualificado, sino de un gurú plenamente realizado, porque la técnica comprende cosas, como permanecer durante un largo periodo de tiempo en total oscuridad, o usar como base para la práctica de *thögal* el mirar, no directamente al sol, sino casi que directamente. Si no sabes lo que estás haciendo, y si tienes una guía deficiente, al utilizar la técnica de usar la luz del sol, podrías quedar ciego. Y si no sabes lo que estás haciendo, o si tienes una guía deficiente, al utilizar la técnica de sentarte en total oscuridad, podrías volverte loco. Así que lo que ha sido presentado esta tarde, es un tipo de técnica amable y fácilmente aplicable, para experimentar estas apariciones de dharmata.

PREGUNTA: Rinpoche, ¿En qué momento entra la consciencia realmente en el cuerpo? ¿Es en la concepción o durante el nacimiento? Y también ¿Hay un periodo máximo de tiempo entre vidas, o entre la muerte y el renacimiento?

RINPOCHE: Con respecto a tu primera pregunta, tal y como es explicado en los textos tradicionales, hay tres factores necesarios o causas para la gestación de un ser, y estos son la combinación del esperma, el óvulo y la consciencia del bardo. Si los tres no están presentes, el feto no se formará. Así, que si la consciencia no está presente desde el principio, la sola combinación de esperma y óvulo no producirá un feto, de acuerdo con los textos. La consciencia tiene que estar allí desde el mismo principio.

En cuanto a tu segunda pregunta, generalmente hablando, se dice que para la mayoría de los seres, el tiempo desde la muerte hasta que son arrastrados al próximo nacimiento, no dura más de 49 días. Por supuesto, esto no es una regla fija, se dice, por ejemplo que los seres que

están sumamente apegados a las circunstancias de su vida anterior pueden, debido a eso, vagar en el bardo en condiciones de extremo sufrimiento, durante algún tiempo.

PREGUNTA: Aunque se enseña que este precioso cuerpo humano es ideal, y más o menos esencial para el desarrollo espiritual y el despertar, ¿Es, por lo tanto, absolutamente imposible para un ser en uno de los otros reinos –por ejemplo reinos infernales o los celestiales –lograr algún grado de despertar? Y si no es así, ¿Hay, de hecho, alguna presencia de seres iluminados y de su actividad en alguno de estos reinos? Encontramos, por ejemplo, en las historias de los Jatakas, la constatación del Buda, en una vida anterior, naciendo en los infiernos, ayudando a los otros seres infernales, y gracias a ello siendo liberados inmediatamente de los infiernos.

RINPOCHE: Existe una diferencia básica entre la situación humana y la de otros seres conscientes. Por supuesto, un ser en cualquier reino puede ser virtuoso, puede realizar actos virtuosos, y por ello puede acumular virtud y mérito, porque un ser en cualquier reino puede, en algún momento, generar una intención pura o una intención altruista, como vemos en la historia del Jataka a la que te has referido, en la que, en ese reino infernal se dice que el Buda generó la bodhicitta por primera vez. Y vemos ejemplos de esto continuamente. Por ejemplo, en el reino animal ocurre frecuentemente, que un animal hace algo de forma completamente altruista, como cuando los delfines u otros animales salvan la vida de humanos, o de otros seres. Así que cualquier ser, en cualquier reino, puede acumular virtud y puede, por lo mismo, acumular actos erróneos. Lo que diferencia la situación humana de la de otros seres es, que los humanos tienen la oportunidad –dado que poseen lo que es llamado preciosa existencia humana –de desarrollar un completo entrenamiento en el Dharma, comenzando con escucharlo, procediendo a contemplarlo y entenderlo, y finalmente implicándose en la práctica de la meditación, y realizando así su significado. Y es solo en la condición humana, de contar con estos dieciocho factores de libertad y de oportunidad, como este proceso puede ser llevado a cabo en su totalidad.

PREGUNTA: ¿Sería tan amable de describir, si es posible, lo más detalladamente, las oportunidades para alcanzar la liberación que surgen en el bardo de dharmata?

RINPOCHE: Bien, ya he estado muy preciso, pero para seguir con ello, el caso de todo esto es que hay, como sabemos, dos aspectos de la verdad o realidad. Está lo que llamamos realidad relativa o realidad engañosa, y lo que es llamado realidad absoluta o última. *Verdad relativa*, es lo que llamamos normalmente como las cosas, y *realidad absoluta*, es lo que llamamos dharmata o la naturaleza de las cosas. Las dos son, por supuesto, inseparables. Pero en la forma en la que experimentamos lo que percibimos, es tan solo verdad relativa. Y la experiencia de la verdad relativa, de esta forma, oscurece su naturaleza, y por tanto, oscurece la verdad absoluta de dharmata.

Nosotros nos aferramos, y nos fijamos en las características de la verdad relativa. Lo que hace la situación del bardo de dharmata distinta de esto, es que después de que mueras, entras en un proceso de apariencias cambiantes. Estás cambiando desde las apariencias de la vida anterior, a las apariencias de la vida futura, y el cambio no carece de un hueco o espacio entre ellos. Este hueco o espacio en medio de estas dos fases de confusión, es el bardo de dharmata. En ese momento, puesto que las apariencias de la verdad relativa relacionadas con la vida futura aún no han surgido, hay una experiencia directa de la verdad absoluta o dharmata, la

naturaleza de las cosas. Todo el mundo tiene esta experiencia. El problema es que, a no ser que os hayáis entrenado previamente, específicamente –salvo que ya hayáis reconocido esta verdad absoluta o dharmata en vuestra vida-no la reconoceréis en este momento, a pesar de que la experimentaréis. Para lo que es llamado el *encuentro de madre e hijo*-la unión de un reconocimiento previo de dharmata, con la experiencia directa de dharmata en el bardo, tiene que haber existido una experiencia previa o un reconocimiento de ella. Si con vuestro entrenamiento, reconocéis el dharmata plenamente en el bardo de dharmata, entonces seréis liberados en el Dharmakaya, durante el bardo de dharmata, y subsecuentemente en el Sambhogakaya. Si no tenéis la realización necesaria para lograr este nivel de reconocimiento, algún grado de familiarización con el dharmata durante vuestra vida será beneficioso, porque incluso algo de reconocimiento durante este bardo, dispersará lo suficiente vuestra confusión para que, aunque no seáis necesariamente completamente liberados, tengáis un buen renacimiento, que continuará estando relativamente libre de la confusión burda.

PREGUNTA: La pasada noche, en la presentación sobre phowa, Rinpoche habló de lo que es llamado el *phowa del gurú*, y recalcó que esto era algo que no era practicado con asiduidad hoy en día. A pesar de ello, si el estudiante tiene gran devoción, ¿es apropiado o posible para ellos acercarse a sus maestros y pedirles, a él o a ella, su permiso para realizar transferencia o eyección dentro del maestro o maestra?

RINPOCHE: Bien, en general, por supuesto que no hay nada incorrecto en que estudiantes que mantienen una gran devoción, disuelvan sus consciencias en su gurú, pero existe un engorroso tema que necesita ser aclarado aquí, sobre la práctica y el linaje. Puesto que las instrucciones para una práctica específica son transmitidas de maestro a discípulo, ambos, maestro y discípulo, necesitan estar absolutamente seguros, tener absoluta confianza en que lo que está siendo transmitido es auténtico y fiable, en definitiva que funciona. Esto significa que cuando un maestro, de buena fe, transmita una técnica para cualquier tipo de práctica a un discípulo, este maestro necesita ser capaz de decir “Se por propia experiencia que funciona, y que si esta persona hace esto, conseguirá este resultado “. Basándose en la fiabilidad del maestro, el estudiante puede recibir la transmisión de la técnica y ponerla en práctica, con la confianza que resulta de saber que “habiéndolo recibido esto de alguien que, habiéndolo practicado, obtuvo este resultado, sé que si lo practico, yo lograré el mismo efecto “. Si existe esa clase de confianza en la técnica, basada en la verdadera experiencia práctica transmitida generación tras generación, sin interrupción, entonces la técnica va definitivamente a establecerse como algo fiable, y no habrá error en la forma en la que es transmitida; porque la propia persona que lo transmite ha practicado, hasta el punto de conseguir el resultado. Esto es llamado *linaje de la experiencia práctica*, o a veces, *el linaje de la bendición de la experiencia práctica*. Es absolutamente esencial. Hay algunas técnicas de meditación que han desaparecido, y otras que son practicadas actualmente; y mientras que el linaje de estas técnicas teóricamente aún permanece, la lectura de las transmisiones, iniciaciones y demás, el linaje de su aplicación efectiva no.

Si alguien fuera a enseñar dicha técnica a algún otro, entonces, debido a que la persona que enseña no tendría experiencia práctica en ella, y sobre todo no habría llevado la técnica hasta su conclusión o resultado final, no podría estar absolutamente seguro de que le estuviera

enseñando de la manera correcta, y por lo tanto, no tendría la absoluta seguridad de que funcionara y beneficiara al estudiante que practica.

En resumen, que lo que estaríamos haciendo sería la transmisión de una técnica basada enteramente en lo que sobre ella leímos en un libro. Por esa razón, es costumbre utilizar técnicas que han sido practicadas hasta el día de hoy. Por eso cuando practicamos phowa, practicamos lo que es llamado el *phowa Nirmanakaya*, porque la gente ha estado practicando phowa con anterioridad y hasta el día de hoy. Debido a que no hay un linaje con experiencia para esta transferencia al gurú, para este phowa del gurú, aunque si fue ejecutado por unos pocos mahasiddhas en el remoto pasado; si fuerais con gran devoción, a pedir estas instrucciones a vuestro maestro y os fueran dadas, debido a esta gran devoción vuestra, pudieran funcionar y llegar a ser realmente beneficiosas. Pero como no hay linaje con experiencia para este tipo de phowa, puede no funcionar del todo, en cuyo caso todo sería una completa pérdida de tiempo.

## EL VIAJE DE LA MENTE

### 6) VOLVER A DESPERTAR EN EL BARDO DEL DEVENIR.

De nuevo, quisiera daros la bienvenida esta tarde a este seminario sobre los bardos. Os agradezco el que vengáis. Como en anteriores tardes, comenzaremos recitando la súplica al linaje. Por favor hacedlo con plena devoción.

La última vez tratamos del bardo de dharmata, y vimos que la preparación básica para esta experiencia es la práctica de samatha y vipassana, de la calma mental y la visión interior. Con la práctica integrada de ambas, uno intenta lograr la capacidad para reconocer el dharmata, la naturaleza de las cosas, cuando surge en la experiencia directa de cada uno, en este bardo.

Si no reconocéis la naturaleza fundamental cuando surge, entonces continuaréis hacia el siguiente episodio en el bardo de dharmata, durante el cual surgirán varias apariciones, principalmente las apariciones de las deidades pacíficas y coléricas. En la preparación para esta fase, intentamos con nuestra práctica, capacitarnos para poder cruzar este bardo en el que estas deidades aparecen, sin ser aterrorizados por ellas, y sin generar kleshas como reacción a su aparición. El punto esencial, es ser capaz de reconocer estas deidades, como nuestras propias proyecciones, y haciendo eso, en vez de llegar a sentir miedo de ellas, recibir sus bendiciones. La preparación para ser capaz de hacer esto, consiste en meditar en ellas durante la vida de cada uno, de forma que uno se familiarice con ellas lo más posible. Hasta el grado en que estés tan familiarizado con la aparición de estas deidades, que sea posible el que atraveséis esta fase del bardo sin ninguna dificultad. En particular, cuando aparecen las deidades coléricas, alguien que no tenga experiencia en meditación, y que no tenga ninguna familiaridad con la aparición de estas deidades, estará aterrado y sufrirá terriblemente. Así que la meditación en las deidades coléricas, en especial, durante la propia vida es recomendable. Estas deidades no son meramente coléricas, son realmente aterradoras en su apariencia. Muchas de ellas tienen, por ejemplo, tres caras y seis brazos. Pero cuanto más acostumbrados estéis a su apariencia, cuanto más las vayáis conociendo, como iríais conociendo a otra

persona, por ejemplo, menos dificultades tendréis en esta fase del bardo. Todo lo que hemos estado viendo corresponde al bardo de dharmata. Alguien que ha recibido estas instrucciones, que las practica con diligencia, y que llega a ser capaz de desarrollar un samadhi o absorción meditativa, con el reconocimiento de la esencia de esta práctica, será capaz de reconocer el dharmata –realizar la naturaleza de las cosas – en esta vida. Y por supuesto, cuando tras la muerte, en el periodo inicial del bardo de dharmata, el dharmata surge en su experiencia directa y plena, su reconocimiento previo se mezclará con su subsecuente identificación con él, como el encuentro de madre e hijo, y en ese momento obtendrá la liberación.

Pero si incluso nuestra práctica es insuficiente para poder producir ese resultado excelente, no quiere decir que el haber recibido estas instrucciones no os haya hecho bien. El tipo de persona más afortunado, quien tiene la clase de diligencia más elevada, practicará hasta conseguir la liberación, y obviamente es lo mejor. Pero incluso alguien que es incapaz, por cualquier razón, de practicar intensamente, o que es incapaz de practicar nada, aún obtendrá un gran beneficio del haber recibido estas instrucciones. Por esto es por lo que este sistema de instrucciones es llamado, *La Gran Liberación a través de la Audición en el Bardo*. Se la llama así porque si practicáis estas instrucciones, os traerán la liberación de forma especialmente rápida, incluso oyendo, sin ser capaz de practicarlas, os será beneficioso. Haber escuchado estas instrucciones, os habrá dejado una impresión o huella en vuestra mente. Y recordaréis esta impresión, cuando lleguéis a esta fase del bardo. Por ejemplo, cuando os encontréis en el bardo del devenir, os daréis cuenta de lo que os está sucediendo, y pensaréis “Oh, espera un segundo, he oído algo sobre esto; veamos, se supone que he de hacer esto y esto, cuando esto y esto suceda “. Y obviamente esto os beneficiará enormemente. El beneficio de haber oído estas enseñanzas, es que reducirán muchísimo la cantidad de sufrimiento que tendréis en el samsara en el futuro, y por ello, incrementará en gran medida vuestra felicidad. El beneficio de meramente oír estas enseñanzas no es algo pequeño o menor, es algo tremendo. Puesto que estas instrucciones son genuinas y correctas en su descripción de los estados del bardo, son de particular ayuda para vosotros en ese trance, cuando estáis en el mayor peligro, y sobrellevando el mayor estrés y terror, en otras palabras, cuando más lo necesitáis.

Estas instrucciones son beneficiosas en ambos, en el bardo de dharmata y en el bardo del devenir, el cuarto de los bardos. El bardo del devenir, sigue inmediatamente al bardo de dharmata. Como recordaréis, el bardo de la hora de la muerte, consiste en una disolución gradual de los elementos burdos y sutiles, y culmina en la disolución del espacio en la luminosidad, en el momento en el que surge la luminosidad fundamental. Si esto no es reconocido, entonces iréis hacia la segunda parte del bardo de dharmata, que es la aparición de sonido, luz y rayos de luz, así como de las deidades coléricas y pacíficas. Si estas apariciones no son reconocidas como lo que son, también se desvanecerán. Después de que hayan desaparecido, las apariencias confusas y las proyecciones volverán a aparecer.

La razón para esta reaparición de las apariencias confusas es la que sigue. Si no habéis reconocido la luminosidad fundamental, entonces, la habréis experimentado como un estado de inconsciencia, como un desvanecimiento, y despertaréis de este estado en el bardo del devenir. Recordaréis, que al final del bardo de la hora de la muerte, los ochenta tipos de conceptualizaciones relacionadas con las kleshas del apego, aversión y aturdimiento se alejaron, y dejaron de estar presentes. Al comienzo del bardo del devenir, vuelven a aparecer

de nuevo; desde el mismo comienzo del bardo del devenir, pensamientos de apego, aversión y aturdimiento, los ochenta tipos de conceptualizaciones, vuelven a estar presentes. También recordaréis, que durante el bardo de la hora de la muerte, existe un proceso de disolución.

Con la tierra disolviéndose en el agua, el agua en el fuego, etc, culminando en la disolución en la clara luz fundamental misma, en la luminosidad fundamental. Ahora, todo ese proceso de disolución se invierte, y surgiréis de la no reconocida luminosidad, que habéis percibido como en un estado de inconsciencia, a una experiencia de total confusión. Lo que resurge, es vuestra consciencia. En este momento, no sois unos habitantes dentro de un cuerpo físico, como fuisteis durante vuestra vida, porque como vimos antes, en la hora de la muerte, la conexión entre vuestro cuerpo y vuestra mente es cortada. Sin embargo, generalmente, os despertaréis ahora como si estuvierais dentro de vuestro cuerpo, aunque no lo percibáis de la misma forma en que lo hicisteis cuando estabais viviendo. Vuestra percepción del cuerpo es ahora como una casa en ruinas o derrumbada, y os veis como alguien atrapado dentro. Entonces experimentáis un deseo escapar de ella, y huís por cualquiera de las nueve aberturas que sea apropiada para vuestra disposición kármica. Es en este momento, al despertar de vuestro desvanecimiento, cuando vuestra consciencia realmente abandona el cuerpo, por alguna de estas nueve puertas. En el momento de la muerte, la mente y el cuerpo son separados, pero la mente no necesariamente abandona el cuerpo entonces. Ahora lo hace.

El bardo del devenir comienza con el despertar del ser del bardo, de lo que fue percibido como un estado de inconsciencia, y continúa con el ser del bardo sufriendo una serie de apariencias y de experiencias, que gradualmente llevarán a la búsqueda de un lugar donde nacer, de un vientre. La experiencia final del bardo del devenir, es el momento en el que os identificáis con el esperma y el óvulo, que serán los factores físicos de vuestro subsecuente nacimiento. Hasta este instante, estáis aún en el bardo del devenir.

Alguien que no ha tenido ningún entrenamiento en la práctica del dharma, padecerá una serie de alucinaciones y experiencias en el bardo del devenir, que le provocará una gran cantidad de miedo y muchísima tristeza, así como el resurgir de sus kleshas. Debido a la aparición de esas kleshas, tenderán a cometer errores en sus elecciones sobre donde ir en este bardo. Tenderán también a cometer equivocaciones, basados en el miedo, el pánico y en la ignorancia, acerca de lo que está ocurriendo. Así que la preparación básica para este bardo, consiste en desarrollar, mientras estáis aún vivos, la habilidad de emplazar vuestra mente a voluntad. Y con este estado de tranquilidad mental, tener la posibilidad de elegir con plena consciencia. Es necesario emprenderlo durante la vida de cada uno, y si es hecho, será de gran utilidad en el bardo del devenir.

Durante el bardo del devenir, percibiréis inicialmente vuestro cuerpo, como básicamente idéntico al que tuvisteis durante vuestra pasada vida. Pero hay algunas diferencias. La primera es que, si vuestras capacidades sensoriales hubieran estado dañadas durante la vida previa, por ejemplo, si fuerais total o parcialmente ciegos, o si vuestra capacidad auditiva estuvo deteriorada, o si alguna parte de vuestro cuerpo hubiera estado dañada, de forma que impidiera el movimiento o la función sensorial, entonces serán restauradas. Experimentaréis esta réplica de vuestro cuerpo anterior, como teniendo una perfecta visión, audición, etc. La segunda diferencia es que este cuerpo, que es de hecho un cuerpo mental, y no un cuerpo

físico o corpóreo, puede desplazarse a cualquier lugar, porque posee lo que se llama la habilidad de producir milagros kármicamente. *La habilidad de producir milagros kármicamente*, quiere decir que no es una habilidad milagrosa verdadera. Es la capacidad de hacer cosas que consideramos milagrosas desde nuestro punto de vista corporal, pero que aún es un producto del karma del ser, así que no es una habilidad pura. El ser del bardo, en este momento, puede viajar a través de los objetos sólidos, atravesar casas, montañas, volar por el espacio, etc. Pero la única razón por la que puede hacer eso, es que no es un cuerpo físico, así que no existe una causa que le impida el hacer todas estas cosas. El ser del bardo posee lo que es llamado, *percepción extrasensorial kármicamente producida*. Este no es el tipo de percepción extrasensorial que surge de la estabilización meditativa, sino que simplemente es un resultado de estar en esta fase de la existencia, en esta fase del bardo. Lo que quiere decir es que el ser del bardo, en algún caso, puede conocer los pensamientos y los estados mentales de otros. Puesto que el ser del bardo tiende a sentirse atraído por los parientes y personas amadas en su vida anterior, el ser del bardo puede ser consciente de lo que está pasando realmente por sus mentes. Por ejemplo, si volviendo a sus parientes, perciben que sus parientes son amorosos y compasivos, y piensan en ellos con cariño, se sentirán deleitados, y su estado mental mejorará a causa de ello. Si, de otra forma, volviendo a sus parientes, los encuentran llenos de mentiras, deshonestos, ofensivos, avariciosos, y solo interesados en el dinero y las posesiones que ellos dejaron, entonces, pueden llegar a ser conscientes de ello y sentirse terriblemente tristes y enfadados. Así que cuando alguien cercano a vosotros haya muerto, es importante por esta razón, entre otras cosas, el ser cuidadosos con vuestra conducta en general, y especialmente, cuando penséis en el difunto, pensad en él solo con amor.

Durante el bardo del devenir experimentaréis una mezcla de apariciones puras e impuras. Tendréis fugaces visiones de reinos puros, y percepciones de los seis reinos impuros del samsara. Si estáis entrenados en trabajar con apariencias puras, entonces reaccionaréis a estas visiones de los reinos puros con agrado y entusiasmo, y eso os permitirá renacer en uno de esos reinos puros. Si no estáis acostumbrados a las apariencias puras de las deidades, a los reinos puros, si no estáis versados en el trabajo con ellas, encontraréis las apariciones de estos reinos puros en el bardo, como algo falto de interés, posiblemente incluso, como algo amenazante. Parecen ser un largo camino, y que no merece la pena explorarlo. Así que volvéis a vuestro gran apego a las cosas que os son familiares en este mundo, y de esta vida, a la que estáis acostumbrados. Y deleitándoos en aquellas cosas con las que estáis más familiarizados, y que soláis hacer, tomaréis el camino equivocado, y volveréis a dar vueltas en este mundo. Estéis o no implicados en la práctica formal de la meditación, al menos es importante cultivar algún tipo de familiaridad y de entusiasmo, por la verdadera naturaleza de las cosas (dharmata) y por los reinos puros y las apariencias puras, tales como las visiones de los yidams. Porque, es solo dependiendo del entusiasmo y el gozo que tengáis hacia estas apariencias puras en esta vida, como podréis responder con el mismo entusiasmo, a su aparición en el bardo, y será menor el apego a las apariciones impuras acompañantes.

Junto al desarrollar en esta vida el entusiasmo por las apariencias puras, es igualmente importante, el aminorar vuestro apego y entusiasmo por las apariencias impuras, reducir vuestro apego a las posesiones, a vuestra riqueza, vuestras propiedades, etc, principalmente recordando continuamente su impermanencia. Cuanto más diligentes estéis en esta forma de

cultivar el entusiasmo por las apariencias puras, y por abandonar los apegos a las apariencias impuras, mejor llegará a ser vuestra experiencia de el bardo del devenir. Si no tenéis entusiasmo por las apariencias puras, y si tenéis un fuerte, incesante apego a las cosas de este mundo, y especialmente, a vuestras posesiones personales, vuestros amigos y personas queridas, volveréis de forma natural, a dar vueltas en torno a las cosas de esta vida. De esta experiencia de los dos caminos, se habla en *La Gran Liberación por la Audición en el Bardo*, como la experiencia de dos tipos de senderos de luz diferentes, los senderos de luz brillante son las sendas hacia los reinos puros, y los más tenues, pero más familiares senderos luminosos, son los que llevan de vuelta al samsara.

La forma de prepararos para esto, y esto es de extrema importancia, es aminorar vuestro apego al mundo, más familiar, de las apariencias impuras, que se experimentará como los senderos de luz tenue en el bardo; e incrementar vuestra familiaridad y entusiasmo por las apariencias puras en general, y por las deidades yidam en particular, que serán experimentadas como senderos de luz brillante en el bardo.

En el bardo del devenir, vuestra consciencia es extremadamente inestable. Aunque tengáis la apariencia de un cuerpo físico, puesto que este cuerpo no es realmente un cuerpo físico, su apariencia es extremadamente inestable. Durante vuestra vida física, vuestra mente está asentada en el cuerpo, conectada con los canales, vientos y gotas (Sansc. Nadi, Prana y Bindu Tib. Rtsa, rlung y thig le) y tenemos una amplia variedad de pensamientos, que revolotean por ahí. Estos pensamientos pueden desestabilizar nuestras mentes, pero realmente no pueden afectar, inmediatamente, a la existencia de nuestro cuerpo físico. El cuerpo físico es un límite en cuanto a lo lejos que la mente puede llegar, sobre la base de los pensamientos descontrolados.

Pero en el bardo, el cuerpo físico es meramente una apariencia que da forma al estado mental del ser del bardo, en ese preciso momento, por ello no existe un límite físico en el que la inestabilidad de la consciencia, pueda ser mantenida. Por ejemplo, en el bardo del devenir, si la mente del ser del bardo piensa en un lugar, en un instante ese ser se encontrará allí, y si piensa en otro lugar, estará en ese otro lugar.

La mente del ser en el bardo del devenir pasa tiempos difíciles, yendo sin control de un lado a otro. Además, las alucinaciones son de una intensidad extrema, y se producen muchas. La mente está tan atemorizada por todo esto, que no puede controlar sus pensamientos sobre lo que es bueno, lo que es malo, etc. La preparación más importante para este estado, es desarrollar la estabilidad mental, a través de la práctica de *samatha* o meditación en la calma mental. Conforme sea el grado en que podáis controlar vuestra mente ahora, así seréis capaces de hacerlo en el bardo; y en el mismo grado las alucinaciones de el bardo del devenir, serán menos intensas, y seréis más capaces de resistir los ataques de vuestros propios pensamientos. Además, si cultiváis hábitos mentales apropiados ahora, vuestra mente será mucho más poderosa en el bardo de la que es ahora. Cuando practicamos Dharma, cuando cultivamos estos estados mentales virtuosos, tales como la devoción, el amor, la compasión, etc, todos estos estados mentales frecuentemente parecen como algo débil, porque están inhibidos por las limitaciones de nuestro cuerpo físico, y por el movimiento de nuestros vientos kármicos. Todas estas cosas, inhiben nuestra libertad mental mientras estamos vivos.

En el bardo no tenéis un cuerpo físico, así que vuestra mente es la cosa más poderosa que experimentáis, por lo que los estados virtuosos de la mente, y los estados de absorción meditativa, tienen mucho más poder en el bardo que en nuestras vidas ordinarias. Esto es cierto en relación con los estados de samatha, con los estados de vipassana, así como con las prácticas del estado de generación, la visualización de las deidades, etc. Todos estos tipos de meditación, serán mucho más poderosos y más claros en el bardo, si podéis recordar como efectuarlas.

Por ejemplo, incluso si pudisteis visualizaros como una deidad, durante vuestra vida ; aún seguiríais siendo conscientes de las sensaciones físicas, y de la apariencia de vuestro cuerpo ordinario, y eso será algo que limita la claridad y la confianza de vuestra visualización. Pero cuando estáis en el bardo, la visualización de vosotros mismos como una deidad, causará el final de la apariencia ordinaria, del cuerpo mental ordinario, y por ello vuestra visualización de la deidad será extraordinariamente clara y vívida. También cuando practicáis samatha durante vuestra vida, existen límites originados por las perturbaciones que vuestro cuerpo produce. En el bardo, estas perturbaciones no están presentes, así que cuando emplazáis vuestra mente con la suficiente firmeza en un estado de samatha, durante el bardo, permanecerá emplazada. Cuando practicáis vipassana durante vuestra vida, vuestros vislumbres de la naturaleza, la verdadera naturaleza de la mente, la verdadera naturaleza de la realidad, tienden a ser bastante volátiles, y también bastante débiles o indeterminados, mientras que en el bardo, cuando hacéis la misma práctica, estas experiencias serán mucho más claras y vívidas.

El que seáis capaces o no de hacer estas meditaciones en el bardo del devenir, depende del grado de hábito que hayáis creado practicándolo durante esta vida, y del grado al que hayáis llegado, en el momento de fuerte intención de generar estos estados en el bardo. Se ha dicho por muchos mahasiddhas (grandes practicantes) que lo que ocurre en el estado de ensoñación, y en el estado del bardo, depende básicamente del momento de los hábitos de cada uno, y de su determinación. Si, por ejemplo, antes de ir a dormir, me digo "Tengo que levantarme a las tres de la mañana ", y si realmente quiero hacerlo, probablemente me levantaré a las tres de la mañana. Algo como el *momento de la intención*, es llevado a través de la inconsciencia y el estado de ensoñación. Igual que en el otro ejemplo, si tomo la resolución de que quiero mucho el tener sueños lúcidos, y me digo a mi mismo antes de ir a dormir "Esta noche reconoceré un sueño como un sueño ,mientras estoy soñando ", entonces probablemente ocurrirá. De otro modo, aunque puedas decirte a ti mismo estas cosas, si en realidad estás apático, si piensas "Bien, de acuerdo, si me levanto, perfecto; y si no también " o si piensas "A quien le importa si reconozco los sueños o no "entonces, naturalmente, no tendrá ningún efecto. La preparación para el bardo del devenir es la misma. Tan fuerte como sea la intención de reconocer, y cultivar estos estados de meditación en el bardo del devenir, con esa misma fuerza tendréis la posibilidad de ejecutarlos.

En el bardo del devenir experimentaréis una diversidad de alucinaciones y apariciones, y reaccionaréis a algunas de ellas con apego, y a otras con miedo. La forma de abordar esto, es reconocer el hecho de que todo lo que os aparece en el bardo del devenir, es vuestra propia proyección, y nada en algún modo externo a vosotros. No importa lo que pueda aparecer, no importa si es agradable o desagradable. Si sabéis esto, cualquier cosa que veáis o experimentéis en el bardo no os causará sufrimiento.

La forma de prepararse para este reconocimiento es cultivar, durante esta vida, desde ahora mismo, la certeza de que la naturaleza de todas las cosas que aparecen, es la *vacuidad*, y que la naturaleza de todas las apariciones, y de todos los seres, es la ausencia de un yo, la ausencia de una verdadera existencia. Y si esta certeza es lo suficientemente estable, hará que esta actitud surja o emerja en el bardo, y será de mucha ayuda para afrontar las diferentes apariencias que experimentaréis. Reconociendo lo que veis como vuestras propias proyecciones, y como vuestras propias alucinaciones, no las encontraréis como realmente amenazadoras.

Si tenéis un apego en nada aminorado, y una obsesión por las cosas de esta vida, si os obsesionáis con las apariencias como si tuvieran una existencia substancial, si os obsesionáis con las apariencias en general, como si poseyeran una realidad verdadera, en la forma en la que aparecen, entonces, en el bardo no experimentaréis vuestras propias proyecciones y alucinaciones como lo que son, sino que erróneamente, las consideraréis como algo externo a vosotros, y por ello muy amenazantes.

Así que desde ahora, necesitáis cultivar el reconocimiento de que la naturaleza de todas las cosas, todos los dharmas (todos los fenómenos) es la vacuidad, como se enseña en los Sutras de la Prajnaparamita: "No hay ojos, ni oídos, ni nariz...". El reconocimiento de que todas las cosas son como lo que aparece en los sueños, que todos los seres son como criaturas creadas mágicamente, y que todas las cosas carecen de una existencia inherente, es muy importante.

Practicéis o no meditación formal, el continuo reforzamiento de esta visión o actitud, es extremadamente importante, porque el hábito de generar este comportamiento puede ser de gran ayuda en el bardo del devenir.

También el visualizaros a vosotros mismos como una deidad, como un yidam, una y otra vez, regularmente durante vuestra vida, sin que importe si generáis claramente la visualización, será de gran ayuda en el bardo, porque la costumbre de visualizaros de forma habitual como una deidad, surgirá de nuevo en el bardo. En ese momento, cuando generéis este pensamiento de vosotros mismos con esta forma, surgirá con el mismo grado de claridad. Por ello prácticas como las del bodhisattva Chenrezig o las de la bodhisattva Arya Tara, son extremadamente importantes y beneficiosas para este periodo del bardo.

Eventualmente, si continuáis en el bardo del devenir, si no podéis elegir uno de los brillantes senderos luminosos que llevan a un reino puro, entonces llegaréis a estar más y más aterrorizados, más confusos y agitados. Comenzáis a desear fuertemente algún tipo de refugio ante todo esto, y comenzáis activamente a buscar un nacimiento.

Es en este momento, en el que es de la mayor importancia que podáis mantener un estado mental estable y alerta, para ser capaces de escoger vuestro camino correctamente, para escoger donde naceréis.

Existen dos métodos para realizar esta elección y prevenir un renacimiento desafortunado. Uno de ellos es llamado *cerrar el vientre*, y el otro se llama *elegir el vientre*. Lo que ocurre en este momento es que, debido a la fuerza del muy poderoso karma, estaréis impelidos a un estado de tal agitación, que os veréis extremadamente tentados a renacer en el primer lugar

de nacimiento que encontréis. Y si solo os movéis bajo el influjo o impulso de vuestro karma, entonces estaréis listos para renacer erróneamente, en circunstancias extremadamente desafortunadas, pero si podéis permanecer atentos y alerta, y ser muy cuidadosos, podréis elegir un renacimiento afortunado. En este trance, llegaréis a estar muy agitados, y si caéis en este grado de agitación y en el pánico, no tendréis control sobre vuestro nacimiento. Por ello, necesitáis ser muy cuidadosos aquí.

La forma de parar el nacer en un lugar en el que no queréis renacer, es ver las apariencias que estáis soportando en ese momento del bardo, como completamente puras, y percibiendo a cada individuo que veáis como una deidad. Esto, detendrá la fuerza que está impulsándoos a el renacimiento que queréis evitar. Por eso es muy importante, en este momento, el disponer de las facultades de la atención plena y la diligencia. Para tener estas cualidades en el bardo, es absolutamente esencial, que desarrolléis estas facultades durante esta vida. Además, la preparación más importante para esta fase del bardo, es siempre, bajo cualquier circunstancia, el cultivar la atención plena, la vigilancia y la diligencia o correcto esfuerzo, y no permitir a vuestra mente el vagar descontroladamente.

Así que si estáis utilizando la técnica de *bloquear el vientre*, detenéis el renacimiento en un específico abanico de circunstancias, cambiando la forma en la que percibís el área, permutando la percepción de la impureza en pureza.

La segunda técnica es *escoger un lugar de nacimiento o escoger un vientre*. Las verdaderas condiciones que os fuerzan a el lugar de nacimiento, son la combinación del deseo y apego hacia uno de los padres, por un lado, y la aversión o desagrado hacia el otro. Generalmente, se dice que si vas a renacer como un varón, entonces sentirás atracción hacia la madre y aversión hacia el padre, y si vas a renacer como mujer, sentirás aversión hacia la madre y atracción por el padre. En cualquier caso, la combinación de estas dos kleshas, es lo que os impulsa dentro del vientre, así que si podéis evitar que estas dos reacciones lleguen a ser determinantes, podréis evitar el ser arrojados dentro de un vientre, y tendréis la posibilidad de elegir conscientemente el lugar de nacimiento.

El que seáis capaces o no de detener estas dos kleshas, depende de vuestros hábitos en esta vida. Uno de los mejores métodos para prevenir el que estas kleshas os afecten en el bardo, es cultivando la disciplina moral del celibato o de la moralidad sexual. Si podéis abandonar la conducta sexual en pareja, y cultivar un estado de celibato, de forma permanente durante esta vida, o al menos durante determinados periodos de tiempo, tomando los votos de un upasaka o upasika (discípulos laicos, varón o mujer), esto será extremadamente beneficioso. Estos votos pueden ser tomados, por ejemplo, durante siete días o un mes cada vez, e incluso tomándolos durante estos cortos periodos de tiempo, generareis un hábito que llevará a algún grado de atención plena, vigilancia y diligencia en el bardo. Si no podéis tomar este nivel de ordenación, entonces al menos deberíais implicaros en abandonar la promiscuidad. Abandonando la promiscuidad, también desarrolláis un estado de atención plena, vigilancia y diligencia, que será de gran ayuda en este momento del bardo.

La cuestión aquí es desarrollar un estado mental que sea de atención consciente, de atención plena, y lo suficientemente amplio, como para afrontar las condiciones que originan el renacimiento en esta fase del bardo. En este aspecto, el resultado de estas dos clases de

ordenación, en ambas formas, celibato y no celibato, es que cuando estáis tendiendo a ser arrojados a el vientre, tendréis la suficiente atención para ver claramente las ventajas y desventajas de los distintos lugares de nacimiento, y podréis ser capaces de elegir conscientemente donde naceréis.

Esto completa la exposición de los cuatro bardos. Mañana a la noche, daré la iniciación y la transmisión leída para la práctica de las deidades pacíficas y coléricas. Si tenéis alguna pregunta esta noche, o alguna duda, inquietud o confusión, por favor, expresadla.

PREGUNTA: Rinpoche, con respecto a las apariciones en la segunda fase del bardo de dharmata, ha habido alguna discusión sobre el que, quizá la forma en la que pueden aparecer las deidades pacíficas y coléricas, a la gente de diferentes culturas, pudiera no ser necesariamente de la misma forma en la que están representadas tradicionalmente, en la iconografía tibetana. ¿Podría comentar esto?

RINPOCHE: Las representaciones de las deidades en la iconografía Vajrayana no tienen, en el caso de las deidades pacíficas y coléricas, nada que ver con la tradición tibetana. La apariencia de estas deidades es tal y como es descrita en los tantras, que fueron enseñados por el Buda en India. Sin embargo, la cuestión está ahí, porque algunos eruditos, como el notable erudito del siglo veinte Gendun Chöpel, han dicho que hay algo cultural en la forma en la que representamos e imaginamos a las deidades. Dijo que los ornamentos, la apariencia de nuestras deidades son indias, porque el Buda fue indio. Si el Buda hubiera aparecido en otro país, por ejemplo China o Tibet, visualizaríamos a las deidades posiblemente con unas largas barbas poco pobladas, o algo similar, y esto, dijo, sería finalmente algo cultural. Sin embargo, yo creo que Gendun Chöpel era un filósofo especulativo, más que un practicante, y esta afirmación en particular, puede ser descartada por la siguiente razón.

Existe una práctica que fue mencionada el otro día, la llamada thögal o saltar por encima, y el resultado de esta práctica que utiliza ambos, tanto la luz del sol como la mayor de las oscuridades, como parte del método, es que realmente ves físicamente, y directamente, las apariciones que surgen en el bardo de dharmata. Comienza con la visión de luz multicolor, y continúa con la visión de gotas de luz multicolor. Estas visiones no son imaginarias. No son producidas por un acto de visualización. Son vistas realmente, porque están inherentemente o espontáneamente presentes en vuestro cuerpo sutil. Cuando alguien practica thögal intensamente, y el tiempo suficiente, dentro de estas gotas o esferas de luz, realmente ve a las deidades pacíficas y coléricas. No son imaginadas por ellos, y no es algo que sea producido por el hábito, información, educación o creencia. Estas cosas están sencillamente presentes dentro de nosotros, y por eso la iconografía realmente refleja una realidad esencial, y no una tradición de ninguna clase.

PREGUNTA: Se ha dicho que las deidades pacíficas y coléricas están inherentemente dentro de mi cuerpo. Si esto es cierto, entonces las deidades pacíficas y coléricas que están dentro de mi cuerpo ¿son diferentes, o son similares a las que moran dentro del cuerpo de otra persona? Y además, estas deidades pacíficas y coléricas que residen en mi cuerpo ¿son idénticas o diferentes de mi mismo?

RINPOCHE: Si atendemos a la naturaleza última de nuestro cuerpo físico, vemos que ultimadamente es una creación mental. Las deidades pacíficas y coléricas, moran en ese cuerpo que es ultimadamente una apariencia de la mente. Por ello, las deidades pacíficas y coléricas, son la encarnación pura que reside o mora dentro del cuerpo, con unas características de una creación mental.

Así que, lo que en el estado impuro son los cincuenta y un samskaras, o los cincuenta y un tipos de factores mentales, en su aspecto puro son las cincuenta y un brillantes deidades coléricas, bebedoras de sangre. Lo que en el estado impuro, son los ocho tipos de consciencia, en el estado puro, son los ocho Bodhisattvas. Lo que experimentamos en su impureza como los cinco agregados, son los cinco Budas masculinos. Y lo que experimentamos como la lucidez natural de la naturaleza del conjunto de todos los fenómenos, la lucidez natural de la naturaleza de dharmadhatu, es el Dharmakaya Samantabhadra (masculino), y la vacuidad esencial de esta naturaleza es la Dharmakaya Samantabhadri (femenina).

Todo esto es una auto aparición que le surge a un individuo, que está presente en el cuerpo de él o de ella, pero apareciendo, cuando es percibido, como algo externo a ellos.

Con respecto a si estas deidades son de la misma naturaleza que tú mismo, o de una naturaleza diferente, diríamos que son inseparables de, y que son de la misma naturaleza que tú mismo, puesto que lo que convencionalmente llamamos "tú mismo", está de hecho constituido, por estos ocho tipos de consciencia, los cincuenta y un factores mentales, etc. Por eso, puesto que son la encarnación de la verdadera naturaleza de estas cosas, tenemos que decir que estos son los aspectos, o apariencias, de la verdadera naturaleza de lo que convencionalmente llamamos "tú mismo".

Y con respecto a si las deidades pacíficas y coléricas en una persona, son idénticas a las de otras personas, cada persona tiene las suyas, de la misma forma que cada persona tiene sus propios samskaras (factores mentales), sus propias consciencias, etc.

PREGUNTA: En el Mahabharata, Vishnú dice que de él emanó Krishna, y que Krishna es inherente, o está presente en todos los fenómenos. Esta noción de la inmanencia de lo divino, parece idéntica a la visión expuesta en el Guhyasamaja Tantra. En el Pramana Shastra, Dharmakirti refutó la existencia de una naturaleza básica inmanente, que impregna todos los fenómenos. Y sin embargo, encontramos una idea de inmanencia divina, en la visión del Guhyasamaja Tantra. Por favor, ¿podría explicar la diferencia entre la presentación de la naturaleza de la deidad en el Guhyasamaja Tantra, y el eternalismo en el Mahabharata, tal y como fue refutado por Dharmakirti?

Y también, ¿qué hay acerca del aserto, en el Mahayana Uttara Tantra Shastra, de que la naturaleza de Buda es omnipresente, e impregna a todos y cada uno de los seres? ¿No es esto la misma cosa, que esta propuesta de esta naturaleza primaria, que es sostenida por los eternalistas?

RINPOCHE: La noción de una naturaleza de Buda, en el budismo, no es la misma que la noción de una interpenetración, en la noción Vaishnava de Krishna, porque la *naturaleza de Buda* impregna a todos los individuos, en el sentido de que cada individuo posee o está

caracterizado por la naturaleza de Buda. No es que haya una naturaleza de Buda que impregne o contenga a todos los individuos. Por ejemplo, si yo fuera a decir “Los árboles y los bosques de todo el mundo, están constituidos por madera “, quiero decir, que donde quiera que encuentres un árbol, en su interior encontrarás madera. No es lo mismo que decir, que existe un gran trozo de madera que está constituyendo y agrupando, a todos los arbolitos que existen en el mundo.

Lo que es refutado por Dharmakirti en su Pramana Shastra, es el substancialismo de la idea, de que existe una substancia primaria que penetra todo, o un creador. Esto es muy diferente de la noción de una naturaleza de Buda. La naturaleza de Buda es ratificada, porque es la forma en la que nos referimos a eso que hace que sea factible el aspirar a la budeidad. Es correcto porque quiere decir “Si entro en el sendero, lograré el estado de un Buda “. ¿Por qué? .Porque yo tengo el potencial, o la naturaleza básica que hace esto posible, que yo llamo naturaleza de Buda. Así que la naturaleza de Buda se refiere a un potencial adecuado, que hace posible que el verdadero resultado, la budeidad, pueda ser realizada. Esto es muy diferente de la idea de Krishna que es presentada en el Mahabharata y otros textos, porque Krishna es presentado como un creador primigenio, y un ser verdadera e inherentemente existente, que contiene dentro de sí todos los fenómenos, todo el mundo o universo. Esto es muy diferente de las deidades pacíficas y coléricas, que no son contempladas como un grupo de deidades pacíficas y coléricas, que contengan el universo entero dentro de ellas, sino que están individualmente inherentes dentro de todos y cada uno de los seres.

PREGUNTA: Rinpoche dijo que en el bardo del devenir, la condición que acompaña al renacimiento como mujer, por ejemplo, es sentir atracción por el padre y aversión a la madre. Pero, ¿es esto cierto o definitivo? Porque yo no siento estas reacciones hacia mis padres.

RINPOCHE: Bien, realmente esto se refiere a lo que ocurre en el bardo, y no en lo que sucede en la vida resultante posterior. En el momento en el que generas este particular apego o aversión, no estás percibiendo a estos dos individuos como padres. Aún no son tus padres. De hecho, no ves a los propios individuos. A lo que estás reaccionando, es a la percepción del esperma y el óvulo. El verdadero estado emocional que se genera, es un deseo de mantener relaciones sexuales, en el que se origina un estado de excitación sexual, debido al haber sido arrojado dentro de estas dos substancias, el esperma y el óvulo. Percibes el esperma como masculino, y el óvulo como femenino, y reaccionas de una forma u otra ante ellos, sobre esta base. Las emociones de apego y aversión no están realmente dirigidas a las personas de tus futuros padres, sino hacia las substancias que formarán tu cuerpo.

PREGUNTA: Puedo entender la aparición de las deidades pacíficas y coléricas, como un aspecto purificado de nuestra naturaleza, pero ¿dijo Rinpoche, que alguien que nunca oyó hablar de Budas, y que nunca oyó hablar de las apariciones de estas deidades, aún así, las verá en el bardo de la misma forma?

RINPOCHE: Si, porque son innatas o inherentes. Si alguien ha practicado meditación, entonces las deidades pacíficas y coléricas aparecerán durante un largo tiempo, porque los días de meditación en el bardo serán más prolongados. Pero incluso para quien nunca ha practicado ninguna meditación, aún así, se le aparecerán exactamente como son descritas, pero quizá muy brevemente. Esto es, al menos, lo que yo creo, y creo esto porque, cuando practicáis el

sendero de la presencia espontánea, thögal o “saltar sobre”, entonces estas deidades realmente se te aparecen físicamente, tal y como son descritas. En estas prácticas no las estás imaginando, las estás viendo realmente. Y puesto que aparecen sin ser imaginadas, claramente están espontáneamente presentes, y no son algo que hayamos imaginado o creado.

PREGUNTA: ¿y incluiría esto los útiles específicos que portan, y el número y tipo de cabezas?

RINPOCHE: Sí.

PREGUNTA: ¿Querría explicar, por favor, la diferencia entre la clarividencia kármicamente producida, y la clarividencia producida por la meditación?

RINPOCHE: En el caso de la clarividencia o de otras percepciones extrasensoriales producidas por la meditación, lo que ha ocurrido es que gracias al desarrollo de la abstracción meditativa, la mente ha llegado a ser extremadamente estable, y por ello, muy diferente de lo que ordinariamente consideramos como lo que es nuestra mente. Gracias a la increíble estabilidad de esta mente, es también extremadamente clara. Por ello, la persona que se encuentra en este estado de absorción meditativa, es capaz de conocer y ver cosas que normalmente nosotros no podemos.

Esto es muy diferente de la clarividencia producida kármicamente, en la cual la mente no es necesariamente particularmente clara, o particularmente estable. Pero aún puede ver algo, y surgirán imágenes de cosas, que pueden ser imprecisas. Por ejemplo, en el caso de la percepción extrasensorial kármicamente producida, puedes tener el pensamiento “Oh, esta persona probablemente está pensando tal y tal cosa”, que es muy diferente de saber que la persona está pensando tal y tal cosa. En el último caso, hay un conocimiento real que es extraordinario; y en el primer caso, es una imagen de lo que puede estar sucediendo.

PREGUNTA: En algunas religiones Occidentales existe el concepto “alma”, que es adscrito a los seres humanos, pero no a los animales. Se dice que el “alma” es algo que los humanos tienen y los animales no. Mientras que en otros apartados, el alma parece referirse a la mente, claramente aquí no puede referirse a la mente, porque la evidencia sensorial prueba que los animales poseen mente. Así que, ¿qué significa esta noción de un alma que parece ser una mente, pero que no es una mente, y que se supone solo poseída por los humanos?

RINPOCHE: Creo que quizás el concepto de alma, tiene algo que ver con lo que llamamos el dios sobre los hombros, que se refiere a los diferentes tipos de fuerzas que, por alguna razón, protegen a los seres humanos y no a los animales. En Tíbet son clasificados tradicionalmente como los dioses de la familia materna, los dioses de la familia paterna, los dioses del corazón, y muchos otros. Y parece que estos, que se sienten atraídos por los seres humanos, y no por los animales, pueden ser lo que es identificado en estas otras tradiciones como el alma, que está únicamente en los seres humanos. Esto es algo que parece que está relacionado con el aura, de lo que se habla comúnmente en el Oeste, y que puede ser fotografiada usando ciertas técnicas; llevando a la gente a hablar sobre “Tienes un aura preciosa” o “Tienes un aura muy divertida”. Yo tengo mi aura fotografiada en Bangkok. Y parece que, quizás, el color y el brillo de vuestra aura tiene algo que ver con el número de dioses a vuestros hombros, que os están protegiendo.

PREGUNTA: Parece, por lo que usted dijo, que la consciencia permanece realmente dentro del anterior cuerpo hasta que no entra en el bardo del devenir. Si esto es cierto, ¿durante cuantos días permanece en el cuerpo, tras la muerte?, y si este es un periodo definido ¿está este periodo hecho de días de meditación o de días solares?, y además ¿están los cuarenta y nueve días, de los que está constituido el periodo del bardo, contados en días solares o en días de meditación?

RINPOCHE: El periodo del bardo de dharmata, que es el periodo entre la muerte y el momento en el que la conciencia realmente abandona el cuerpo, está hecho de días de meditación, y depende por completo de la estabilidad mental de cada persona en particular. Pero el periodo de los cuarenta y nueve días, son cuarenta y nueve días comunes o solares.

PREGUNTA: ¿Cuántos días hay entre la muerte y la entrada en el bardo del devenir? porque había entendido que el periodo durante el cual aparecen las deidades pacíficas y coléricas era bastante extenso, pero ahora suena como si fuera muy corto.

RINPOCHE: El periodo de tiempo entre la muerte y el comienzo del bardo del devenir es, en días solares, indefinido, porque está hecho de días de meditación, así que depende por completo de la estabilidad mental del individuo. Por ejemplo, cuando las cuarenta y dos deidades pacíficas surgen, se dice que hay un día de meditación dedicado a cada una de las cinco familias. Pero si la persona no tiene experiencia en meditación, entonces cada uno de esos días de meditación puede durar tan solo un instante. Así que todo puede ser un destello muy rápido, y el bardo del devenir puede comenzar casi inmediatamente. En el caso de una persona cuya mente era muy estable gracias a la práctica de la meditación, cada uno de estos días de meditación puede durar un largo periodo de tiempo. Así que la variación es tremenda.

PREGUNTA : Cuando estamos con alguien que está muriendo ¿Cuál de estas enseñanzas estamos obligados a compartir, y de cuales se espera que no lo hagamos?

RINPOCHE: Depende de la persona. Si el moribundo no tiene reservas sobre la validez de esto, si no tiene antipatía hacia el dharma, y si no lo incomoda o lo enfada, entonces podéis decírselo absolutamente todo. Si, de otra forma, la persona, porque haya adoptado una determinada visión, o por otras razones, no es receptiva y reacciona con antipatía, entonces verdaderamente no podéis decir mucho.

PREGUNTA: Rinpoche, usted ha mencionado los beneficios de llegar a reconocer la vacuidad de todos los fenómenos, los beneficios de llegar a conseguir un estado de estabilidad mental, y los beneficios de llegar a reconocer que las deidades que se nos aparecerán, no son externas a nosotros mismos. ¿Pero cuáles son los beneficios, en el bardo, de aprender a emplazar la mente en rigpa, bien sea a través de la práctica de mahamudra, o a través de la tradición dzogchen?

RINPOCHE: Si puedes emplazar tu mente en la conciencia, en rigpa, entonces durante el bardo de dharmata reconocerás la luminosidad fundamental. Dependiendo de la intensidad o plenitud de ese reconocimiento obtendrás, o bien la liberación en ese momento, o al menos un buen renacimiento. El bardo del devenir solo surge si no puedes reconocer la luminosidad fundamental durante el bardo de dharmata. Así que si el bardo del devenir ha comenzado,

entonces has fracasado en el permanecer en rigpa, y has fracasado también, en el reconocer la luminosidad del fundamento. Además en el bardo del devenir, necesitas aplicar los métodos de calma mental y el estado de generación de las deidades.

PREGUNTA: Rinpoche, ¿podría decirme cómo reconoceré las circunstancias favorables para renacer?

RINPOCHE: El punto básico en este momento del bardo, es no caer bajo el poder de nuestros propios deseos sexuales, porque lo que ocurre, lo que os impulsa dentro de un vientre, dentro de cualquier tipo de vientre, es el deseo de tener relaciones sexuales. Y si caes bajo su poder sin que puedas controlarlo, no tendrás tiempo de observar con qué clase de padres estarás implicado, y estarás sobrepasado por ello, y te encontrarás en el vientre. Si no estás dominado por el deseo sexual, tu mente llegará a ser estable, y todo se ralentizará, de forma que puedas examinar la situación hacia la que te estás moviendo. Puedes decir “¿Quién es esta gente? ¿Qué clase de padres van a ser? ¿Qué clase de vida voy a tener? Y esto sirve de ayuda para la forma en que quieras renacer. Por ejemplo, si estás completamente dominado por el poder del deseo sexual, ni siquiera notarás las especies. Así que si puedes refrenarlo un poco, serás capaz de reconocer cuales son las sustancias con las que estás siendo combinado, y podrás decir “Un momento, estos son cerdos “ o “Espera un segundo, estos son perros “ o “Esto es un ser humano “

PREGUNTA: En la literatura Prajnaramita, se identifica la verdadera forma del deseo que hace que uno tome, o acepte el renacimiento, no tanto como un deseo sexual, sino como un deseo por lograr un habitáculo. En esta literatura, se describe la percepción básica de un vientre, o lugar de nacimiento, como una casa o morada. Y parece que esto es distinto de la caracterización de ello como verdadero deseo sexual, o por mantener relaciones sexuales. ¿Cuál es exactamente el corazón del deseo, el estado emocional que impulsa a uno a mezclar la propia conciencia, con el esperma y el óvulo? Y si es el deseo por obtener un habitáculo, y la percepción del nacimiento, bueno o malo, como un lugar bueno o malo para habitar; o es el deseo de tener relaciones sexuales.

RINPOCHE: La diferencia entre estas dos presentaciones, el tratamiento de la Prajnaramita de la interdependencia, y la enseñanza de los bardos, es que en la presentación de la interdependencia, el ámbito es algo más amplio. Aquí se ha hablado de cuatro diferentes tipos de nacimientos, y en alguno de estos tipos de nacimiento, el lugar de nacimiento es percibido como un sitio, como una morada o casa. Por ejemplo, si el nacimiento es lo que es llamado un nacimiento instantáneo, entonces uno percibirá el lugar de nacimiento como un habitáculo, y el proceso del nacimiento no estará relacionado con el deseo sexual. La presentación en las enseñanzas del bardo, está más relacionada con el proceso que lleva a nacer en un vientre o en un huevo. En ambos casos, puesto que la concepción se produce gracias a la relación sexual, la fuerza que impulsa, cuando estás próximo a entrar en el vientre, es el deseo sexual. Aquí, esta explicación básicamente describe lo que precede al nacimiento en un vientre, y es por lo que se llama *entrando en el vientre*.

En algunos textos se dice, que cuando te aproximas a cierta distancia del lugar de nacimiento, parece ser un habitáculo. Dependiendo del lugar de nacimiento, puede ser algo muy elegante, como un palacio, o puede ser percibido como un tipo de casucha. Pero en cualquier caso,

conforme estás más cerca de ello, la fuerza que te empuja es el deseo relaciones sexuales, y comienzas a percibir las substancias como masculinas o femeninas.

PREGUNTA: Si alguien muere bajo una fuerte medicación ¿cómo afectará esto su experiencia del bardo?

RINPOCHE: La medicación probablemente impedirá el reconocer los estados de disolución en el bardo de la muerte, pero al final de esto, la mente y el cuerpo se separarán, aunque la mente aún en cierto modo habite en el cuerpo. Así que desde este punto de vista, la mente no se verá afectada por la medicación.

PREGUNTA: Si alguien no reconoce la luminosidad fundamental en el bardo de dharmata, usted dijo que cae en la inconsciencia, y va directamente a experimentar el bardo del devenir. ¿Significa esto que bajo estas circunstancias, uno perdería completamente las experiencias de las deidades pacíficas y coléricas?

RINPOCHE: Lo que probablemente ocurre es que, estando desmayado, dentro de este estado de desmayo, uno podría tener fugaces experiencias de estas deidades pacíficas y coléricas, y de las luces y los rayos.

Trad. Maxi

TASHI DELEK



















