



**Universidad**  
Zaragoza

1542

## Trabajo Fin de Grado

### SOBRE LA MENTE Y LA MUERTE EN EL BUDISMO TIBETANO

Autor/es

CLAUDIA PARDOS FERRER

Director/es

CAROLINA MELONI  
JORGE LEÓN

FILOSOFÍA Y LETRAS  
2024

## Contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1 METODOLOGÍA.....	5
2. ASPECTOS TÉCNICOS DEL BUDISMO: LAS CUATRO NOBLES VERDADES	7
3. LA MUERTE TIBETANA .....	20
3.1 EL MOMENTO DE LA MUERTE.....	23
3.2 LOS REINOS DE MIGRACIÓN.....	24
3.3 GUÍA A TRAVÉS DE LOS ESTADOS INTERMEDIOS.....	26
3.4 SOBRE LA MENTE .....	29
4. CRÍTICAS AL BUDISMO TIBETANO .....	31
4.1 PÓRTATE BIEN, PORQUE SINO... .....	31
4.2 DIFÍCIL ES NO SALVARSE.....	32
5. UNA COMPARATIVA ENTRE LA MENTE BUDISTA Y LA <i>PSIQUÉ</i> GRIEGA.	35
6. CONCLUSIONES.....	39
7. GLOSARIO .....	40
8. BIBLIOGRAFÍA .....	43

No te empeñes en que las cosas sucedan  
como deseas, desea mejor que las cosas  
sucedan como suceden, y tu vida  
discurrirá apaciblemente.

EPICTETO.

## INTRODUCCIÓN

«Al igual que el lobo Fenris», constataba Kierkegaard, «yo también estoy atado por una cadena formada por oscuras ilusiones, por angustiosos sueños, por pensamientos intranquilos, por tensos presentimientos, por angustias inexplicadas. (Esta cadena) es lisa y suave como un hilo de seda, se distiende ante la más fuerte tensión, pero no puede romperse.»

MAILLARD, *La compasión difícil*.

La preocupación por la pervivencia de una suerte de alma, por una especie de *yo* o incluso por una esencia, ha sido central desde los inicios del pensamiento. Si nos fijamos bien, damos cuenta de que en todas las culturas existe la creencia en un alma que pasa a otra vida tras la muerte; muchas de estas creencias van ligadas a una ética, ya que suele considerarse que tras la muerte existe un juicio final donde se nos juzga y se nos designa un destino en base a nuestras acciones y comportamientos. Por eso la muerte y el alma van de la mano y a quien le interese una, le debe interesar la otra. Además, provoca mayor interés saber que la ciencia no es capaz de demostrar ni su existencia ni su inexistencia, del mismo modo que ocurre con dios, aunque últimamente hay una mayor curiosidad entre los científicos para explicar porqué tras la muerte clínica el cerebro sigue teniendo cierta actividad. Una actividad que por ahora nadie puede explicar y que podría tener una respuesta con la creencia en el alma. Este hecho fue el detonante que hizo que quisiera adentrarme en este mundo. No obstante, yo he acotado el terreno y me he centrado en una cultura lejana que desconocemos y que se suele desprestigar: el budismo, y más concretamente el budismo desarrollado en el Tíbet.

Desde nuestro pensamiento europeo, Asia es vista como un lugar misterioso, podríamos incluso decir místico, y no «racional». Sin embargo, lejos de ser así, Asia cuenta con diferentes sistemas filosófico-religiosos que miran el mundo desde otra perspectiva. De ahí mi gran interés en esta lejana y ajena mirada. Pero como todo lo que no se asemeja a nosotros lo despreciamos e ignoramos, la falta de información y estudiosos que se dedican a descifrar los «misterios» orientales es sorprendente. En Europa hay interés por lo europeo; todos los estudios y artículos son orientados a filósofos occidentales, lo cual muestra el gran desinterés que existe por lo que hay fuera del continente. Incluso cuando hay alguien que trata de acercarse a otras culturas o filosofías lo hace desde una comparativa con su preciada Europa. Este es el motivo por

el que el problema del alma no lo he querido abordar desde una perspectiva occidental, sino que he preferido alejarme de lo conocido y adentrarme en lo misterioso y cautivador que tiene el pensamiento oriental. Si bien he elegido el budismo tibetano no ha sido por nada en especial ni lo contrario, sino por mera curiosidad. Así de simple, la curiosidad me ha llevado por un camino de investigación y de lecturas que han hecho posibles este trabajo. Por eso, como dice Patanjali, un filósofo indio:

Cuando te inspira un objetivo importante, un proyecto extraordinario, todos tus pensamientos rompen sus ataduras: tu mente supera los límites, tu conciencia se expande en todas direcciones y tú te ves en un mundo nuevo y maravilloso. Las fuerzas, facultades y talentos ocultos cobran vida, y descubres que eres una persona mejor de lo que habías soñado ser.<sup>1</sup>

## METODOLOGÍA

A la hora de realizar esta investigación he utilizado un método analítico-descriptivo tanto histórica como filosóficamente, lo cual me ha permitido analizar fuentes primarias como *El libro tibetano de los muertos* y fuentes secundarias, verbigracia obras y artículos de filósofos como Maillard, Dodds o Rohde, incluso del Dalai Lama y escritores como Sharma o Chodron entre otros.

Debido al hecho de que me adentro en un pensamiento que nos es lejano y por ello puede ser complicado, he considerado preciso explicar las bases sobre las que se asienta el budismo tibetano, lo cual a su vez me permite explicar lo que le sucede a la mente –una especie de alma para los occidentales– durante la vida, antes de la muerte. Una vez explicados sus pilares, he abordado la mente tras la muerte del cuerpo y todo el camino que recorre por la realidad intermedia. Es por esto por lo que comenzaré hablando de las Cuatro Nobles Verdades, donde precisaré los conceptos clave del budismo y su importancia para la mente. Aquí nos centraremos en el *dukkha* o sufrimiento y cómo éste marca la vida y nos hace girar en una rueda de renacimientos constantemente –*samsara*–, pero también hablaré de su posible superación. Si no conseguimos liberarnos del *samsara* en vida, veremos lo que le pasa a la mente tras la muerte y cómo podemos liberarnos estando en el estado intermedio o, simplemente, cómo podemos tratar de escoger un nuevo y mejor renacimiento. Una vez se haya descrito todo el

---

<sup>1</sup> SHARMA R. El monje que vendió su ferrari. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial; 1998: p. 68.

proceso, realizaré una serie de críticas al sistema budista y estableceré un vínculo entre la *psiqué* griega y la mente budista.

Gracias a esta estructura podré cumplir el objetivo principal de este trabajo: entender los procesos que sufre la mente, tanto en vida como en muerte. Junto con sus objetivos secundarios: en primer lugar, sumergirme en una cultura y pensamiento que es desconocido para Occidente y tratar de comprender la visión que tiene Oriente –el budismo– sobre el mundo y la vida; en segundo lugar, realizar unas breves críticas sobre el budismo, ya que plantea varios problemas y, finalmente, realizar una comparativa entre la mente del budismo tibetano y la *psiqué* griega.

## ASPECTOS TÉCNICOS DEL BUDISMO: LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Antes de abordar el problema de la muerte y de la mente, debemos adentrarnos en las nociones básicas del budismo, por ello es imprescindible que comencemos hablando de las Cuatro Nobles Verdades, las cuales describen los cuatro estadios del sufrimiento. Es importante que veamos esto porque nos va a permitir entender las fases y problemas que le ocupan a la mente cuando está en el estado de vida intermedia, entre el nacimiento y la muerte.

El sufrimiento es algo de lo que no podemos escapar, es decir, nuestra mente está condenada a una existencia llena de sufrimiento que ni en la muerte, durante el estado intermedio, dejamos atrás. La única manera de poder liberarnos y alcanzar la paz o la total cesación del sufrimiento es a través del reconocimiento de la falsa apariencia de la realidad. En este sentido, percibimos la realidad como dual y con fenómenos independientes, incluso se llega a pensar en la existencia de libertad, sin embargo, esto no es más que apariencia, un engaño. Por eso, si queremos alcanzar un estado de paz sin cabida al sufrimiento –*nirvana*–, debemos salir de la ignorancia y aprehender la auténtica realidad –la vacuidad–. Todo esto vamos a desarrollarlo a continuación.

En tanto que seres humanos somos conocedores de nuestro más profundo y ansiado anhelo, por el que nos motivamos y actuamos: la felicidad. La búsqueda de la felicidad, o más bien, la idea de que existe un estado donde nos hallamos en absoluta felicidad, es común en todas las culturas. Por eso, el budismo, como sistema filosófico y religioso, también trata de alcanzarla. Sin embargo, el budismo no entiende esta felicidad como un deseo, sino como una tendencia instintiva, innata al ser humano, porque el budismo no entiende esa felicidad como un alcanzar los deseos materiales, físicos, emocionales e incluso espirituales, tampoco la concibe como un estado mental o emocional, sino que la felicidad como tendencia instintiva es evitar el sufrimiento o *duhkha*<sup>2</sup>. No se debe entender el sufrimiento únicamente como dolor físico y mental, sino que el sufrimiento incluye todas las circunstancias insatisfactorias.

---

<sup>2</sup> También podemos entender el *duhkha* no sólo como sufrimiento, sino también como frustración o insatisfacción.

La existencia cíclica o *samsara*<sup>3</sup> es lo que produce este dolor, pero es posible superarlo y hallar la felicidad o total cesación del sufrimiento. Es, por tanto, la liberación de la existencia cíclica el estado de felicidad duradera. No obstante, para que nos podamos liberar del *duhkha* es necesaria la doctrina de las Cuatro Nobles Verdades, ya que en ella se señalan los cuatro estadios del sufrimiento. Estos estadios quedan recogidos por el buda Maitreya:

Así como la enfermedad necesita ser diagnosticada, sus causas eliminadas, el estado de bienestar alcanzado y el remedio implementado, ocurre también con el sufrimiento, sus causas, su cesación y con el camino que debe ser conocido, restaurado, alcanzado y superado.<sup>4</sup>

De este modo, para que podamos alcanzar la felicidad debemos, en primer lugar, reconocer el sufrimiento. Solo si se reconoce que vivimos en una existencia dolorosa, podremos superarlo. En segundo lugar debemos descubrir las causas de este *duhkha*, es decir, cuál es el motivo por el que nos encontramos en esa situación. Una vez hayamos reconocido las causas, querremos liberarnos, esta es la tercera fase: avanzar por el camino que nos lleva a la felicidad. En otras palabras, la tercera fase corresponde con el remedio que empleamos contra el *duhkha*. Y finalmente, la superación, cuando hemos conseguido alcanzar la liberación. Por tanto, la doctrina de las Cuatro Nobles Verdades describe cada una de dichas fases o verdades.

La primera verdad que enseña esta doctrina es la verdad del sufrimiento:

El *duhkha* constituye la base de toda experiencia dolorosa y se refiere, generalmente, a nuestro estado existencial condicionado por el *karma*, las desilusiones y emociones aflictivas.<sup>5</sup>

Para abordar esto es de menester conocer los principios básicos del budismo: el primero de ellos es el principio de no violencia, el cual consiste en ayudar a los demás e intentar evitar el sufrimiento que puedan padecer; y el segundo es la naturaleza interdependiente de la realidad. La realidad se nos muestra como intrínseca, es decir,

---

<sup>3</sup> El *samsara* es el ciclo de existencia donde los seres no-iluminados (seres que están determinados por las emociones negativas y el *karma*) se ven envueltos en constantes muertes y renacimientos. Este ciclo se rompe cuando el individuo alcanza la iluminación, es decir, cuando aprehende la verdad de la realidad.

<sup>4</sup> DALAI LAMA. Las Cuatro Nobles Verdades. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial; 1998: p. 39.

<sup>5</sup> *Op. cit.*: p. 43

todos los fenómenos parecen ser independientes, sin embargo esto es solo apariencia. Lo que subyace a esta falsa percepción de la realidad es la vacuidad. La vacuidad es la naturaleza o realidad suprema de todas las cosas y fenómenos; es la interdependencia de las causas y los efectos, es decir, es la naturaleza vacía de la realidad, ya que indica que todo objeto o acontecimiento tiene su origen en la combinación de muchos factores, sin que haya una existencia independiente o autónoma.

Este origen dependiente puede entenderse de tres maneras. La primera de ellas indica que «es un principio fundamentado en la dependencia causal»<sup>6</sup>. Según esto, todos los fenómenos y todas las cosas son resultado de la interacción de varias causas y condiciones, por eso las cosas no surgen de la nada ni de una causa creadora como Dios. En segundo lugar se puede entender que esta interdependencia de la realidad está en relación con la dicotomía parte-todo. De este modo, los objetos son definidos en función de las partes que componen su totalidad, y, a su vez, la totalidad depende de las partes. Y la última interpretación que se le puede atribuir es que esta dependencia señala la totalidad de todo lo que existe, es decir, cualquier cosa o fenómeno es gracias a la interdependencia de factores que confluyeron en su origen. Así se demuestra que no hay nada intrínseco en sí mismo. En definitiva, la vacuidad es no sólo la relación que existe entre una causa y su efecto, sino que ese efecto a su vez es causa de otro, y así infinitamente. Además, la vacuidad no es solo esta dependencia causal, sino que también hace referencia a la relación existente entre todas las cosas y seres, los cuales son parte de un todo superior.

Aquella persona que ha aprehendido la vacuidad, la naturaleza de la realidad, ha alcanzado la iluminación, y con ella, el *nirvana* o paz absoluta. Además, esta persona iluminada, denominada buda o *arya*, es capaz de percibir el *dharma*. El *dharma* son las escrituras, las enseñanzas y las prácticas del Buda, y forma parte de las Tres Joyas (Buda, *dharma* y *shanga*)<sup>7</sup> a las que nos acogemos para tomar refugio. Tomar refugio es el pleno convencimiento de que el *dharma* es un medio para alcanzar la liberación.

---

<sup>6</sup> *Op. cit*: p. 20.

<sup>7</sup> Las Tres Joyas son el Buda, el *dharma* y el *shanga*. El Buda: es el Maestro que ha alcanzado la iluminación y ayuda a guiar a los seres en este camino; el *dharma* son las enseñanzas del Buda y los estados mentales positivos alcanzados gracias a la práctica; y el *shanga* es la comunidad de practicantes del *dharma*, es decir, los seres que comprenden directa y no conceptualmente la realidad. Podemos hacer una analogía de las Tres Joyas con el método curativo de una enfermedad, como hacía Maitreya con el *duhkha*: podemos entender el Buda como el médico que diagnostica la causa del sufrimiento, el *dharma* como la medicina que lo cura y el *shanga* como quien nos ayuda en este camino, vendría a ser la enfermera.

En este marco podemos entender el *dharma* como el camino que lleva a la cesación total del *duhkha* y de su ciclo, el *samsara*.

Así, el *dharma* es el conocimiento de la vacuidad, gracias al que podemos percibir la ley kármica de causalidad. El *karma* hace referencia a que las acciones pasadas (físicas, mentales o verbales) son las causas de las experiencias que tenemos en el presente o en el futuro, o lo que es lo mismo, «somos responsables de nuestra propia experiencia»<sup>8</sup>. Cabe decir que el fruto del *karma* no se recoge solo en esta vida, sino que puede recogerse también en la siguiente.

El *karma* muestra que las experiencias de sufrimiento nacen de acciones y pensamientos negativos, mientras que las experiencias deseables como la alegría y la felicidad, surgen como causa de acciones, sentimientos y pensamientos positivos. Aquí también se puede apreciar la vacuidad: el sufrimiento y la felicidad no se generan de la nada, sino que son efectos de sus causas, son dependientes. Por tanto, cuando se comprende totalmente la vacuidad se advierte la diferencia entre cómo percibimos las causas y cómo son realmente. Esta idea queda recogida en la siguiente frase: «todo es creado dos veces, primero en la mente y luego en la realidad»<sup>9</sup>. Por esto mismo, porque las cosas no son lo que parecen, debemos elegir reacciones positivas frente a los acontecimientos, porque incluso el dolor puede ser un buen maestro. Justamente esto nos lo dice Epicteto:

No son las cosas las que preocupan a las personas, sino los juicios que se forman sobre las cosas. La muerte, por ejemplo, no es nada horrible, sino que es el juicio que hacemos sobre la muerte –considerándola horrible– lo que es horrible.<sup>10</sup>

De este modo, las respuestas emocionales que experimentamos son la asunción de diferentes causas de la realidad interdependiente, pero está en nuestra mano el decidir enfrentarnos a ellas de una manera u otra, porque aunque parezcan reales estos estados mentales o emocionales son solo una ilusión.

A través del análisis de la naturaleza del *duhkha* se llega a comprender la segunda verdad de las Cuatro Nobles Verdades: el origen del sufrimiento. A raíz de lo que hemos visto anteriormente: cuando se aprehende la vacuidad y el *dharma* se alcanza la iluminación, es decir, la liberación del sufrimiento. Por eso podemos deducir que la

<sup>8</sup> CHORTON T. Budismo para principiantes. Madrid: Alianza Editorial; 2002: p. 81.

<sup>9</sup> SHARMA R. El monje que vendió su ferrari. *Ed. cit*; p. 82.

<sup>10</sup> EPICTETO. Manual de estoicismo. Madrid: EDAF; 2021: p. 38.

ignorancia es lo que nos ata al *samsara* y, por ende, al *duhkha*. Aunque, como hemos adelantado, es posible alcanzar la iluminación, ya que la conciencia o mente es capaz de elevarse a estados superiores a través de la reflexión y de la meditación. Es más, la verdadera naturaleza de la conciencia o *shespa* se corresponde con el estado puro o absoluta iluminación.

La conciencia o la mente es lo que en Occidente podríamos concebir como una suerte de espíritu o alma, y se caracteriza por ser el conjunto de las experiencias emocionales o cognitivas que tenemos. Para que entendamos mejor la mente budista podemos vincularla con el «corazón», por ejemplo cuando decimos que una persona tiene un buen corazón o que debemos dejarnos llevar por el corazón y no por la cabeza. Es en este sentido como se entiende la mente desde el budismo. La mente, al igual que el alma, es inmaterial, por eso no puede ser entendida como si fuera el cerebro o el mismo corazón, porque mientras que el cerebro y el corazón son un órgano físico, la mente es amorfa y se caracteriza por la claridad o iluminación. Cabe señalar, que al igual que todos los fenómenos y objetos del universo, la mente tampoco surge de la nada, tampoco procede de la materialidad, sino que la mente surge de la eterna continuidad, siempre ha existido.

La meditación es lo que va a permitir a la mente elevarse en la oscuridad y ver la luz, ya que con la meditación se consigue permanecer en el aquí y ahora, en el presente, donde uno se libera de los pensamientos y de las experiencias pasadas y futuras. Solo con esta concentración en el presente se empieza a aprehender la vacuidad y la naturaleza de la mente en sí misma. Sin embargo, sin la meditación, bajo el poder de la ignorancia y las acciones negativas, la mente se ve condenada al ciclo de muerte y renacimiento, a la existencia cíclica.

La ignorancia o *avidya* puede ser de dos tipos: por un lado, está la ignorancia de las leyes kármicas y por otro, la ignorancia de la naturaleza última de la realidad. No obstante, la ignorancia no es la única causa que nos mantiene en el estado de no- iluminación, sino que hay otras condiciones derivadas de ella: las *kleshas*. Las *kleshas* son las emociones y pensamientos afflictivos.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> En el budismo *Vajrayana* hay ochenta clases de pensamientos condicionantes de nuestra existencia de ignorancia y *duhkha*.

Las emociones y pensamientos afflictivos que emergen de nuestra ignorancia turban nuestra mente y provocan actos volitivos. En este sentido, pues, el origen de nuestro sufrimiento es la suma de dicha ignorancia y de los actos determinados por el *karma*.<sup>12</sup>

El *karma*, por tanto, es una instancia particular de las leyes causales que operan en el universo, donde las cosas que suceden son consecuencia de causas y condiciones. Además, implica una acción intencional y, por ello, un agente. Con esto se está queriendo decir que los objetos inanimados no generan *karma*, solo lo generan seres vivientes<sup>13</sup>. A este respecto, el budismo señala tres tipos de acciones que generan nuestras variadas experiencias:

1. Las experiencias de dolor y sufrimiento son generadas por acciones negativas y no virtuosas. Estas acciones pueden ser de cuerpo: matar, robar y mala conducta sexual; de palabra: mentir, persuadir, blasfemar y criticar; y de mente: codiciar, sostener consideraciones falsas y el afán de venganza.
2. Las experiencias positivas y deseables como la alegría y la felicidad son el producto de acciones positivas y virtuosas.
3. Las acciones que conducen a la experiencia de la ecuanimidad o sentimientos neutrales no son ni positivas ni negativas.

De este modo, de lo que se trata es de evitar las acciones o pensamientos negativos y de llevar una vida disciplinada. En esto consiste la ética budista:

Siembras un pensamiento, cosechas una acción. Cosechas una acción, siembras un hábito. Siembras un hábito, cosechas un carácter. Siembras un carácter, cosechas un destino.<sup>14</sup>

Esta frase recoge e ilustra los dos principios budistas: la no violencia y la vacuidad. Debemos actuar siempre de la manera correcta, así conseguiremos eliminar el dolor y hallar la felicidad. Para conseguir nuestro objetivo el camino más sensato es reprimir los pensamientos negativos, luchar contra la ignorancia y eliminar las huellas que los actos han dejado en la corriente mental<sup>15</sup>, que es lo que nos ata al *samsara*. Esta va a ser la tercera verdad de la doctrina de las Cuatro Nobles Verdades: la cesación o *nirodha*. Al

---

<sup>12</sup> DALAI LAMA. Las Cuatro Nobles Verdades. *Ed. cit.*; p. 66.

<sup>13</sup> Los posibles seres en los que nos podemos reencarnar es un tema que abordaremos en adelante.

<sup>14</sup> SHARMA R. El monje que vendió su ferrari. *Ed. cit.* p. 147.

<sup>15</sup> La corriente mental es la continuidad de la mente, manifestada en los constantes renacimientos.

igual que la vacuidad, la liberación también puede ser inferida. La liberación se basa en la comprensión de la vacuidad, ya que la liberación o *moksha* es la absoluta cesación de ideas falsas, de ilusiones y del *duhkha*; es decir, es el abandono de la ignorancia mediante la comprensión de la naturaleza auténtica de la realidad. No obstante, para poder entender mejor la verdad de la cesación, debemos, a su vez, ahondar en la idea de vacuidad. Antes ya hemos descrito lo que es la vacuidad en términos de interdependencia, pero ahora nos vamos a centrar en el vacío que implica la vacuidad. En palabras de Nagarjuna<sup>16</sup>: «a todo aquello que tiene un origen dependiente le llamo vacuidad, denominación a su vez dependiente.»<sup>17</sup>, esto viene a señalar que todo lo que se ha generado de manera dependiente está vacío y que todos los fenómenos a los cuales asignamos un nombre dependiente son vacíos.

De acuerdo con el budismo madhyamka, la dependencia hace referencia al hecho de que los objetos y acontecimientos son dependientes de otros factores, reivindicando el hecho de que no hay nada independiente, sino que todo está determinado o condicionado. Veamos un ejemplo para esclarecer a lo que nos referimos:

Me he levantado con hambre porque ayer no cené nada. No cené nada porque había una comida que no me agrada. Había una comida que no me agrada porque alguien hizo la compra sin conocer mis gustos. Ese alguien hizo la compra por mí porque no me daba tiempo.

De este modo, el hecho de que hoy tenga hambre se debe a una serie de causas, que provocan efectos que a su vez son la causa de los efectos futuros. Esta continuidad de causas-efectos puede estirarse hasta el infinito, hasta el Big Bang, hasta lo que causó el inicio del universo, y así sucesivamente. Por eso el budismo entiende que todo, cualquier mota de polvo, cualquier mariposa o cualquier rayo de luz tiene un origen dependiente infinito, sin que haya una causa primera, porque en caso de que hubiese una causa creadora, habría una causa que ha provocado la aparición de esa causa aparentemente primera. Es a esto a lo que se refieren con vacuidad u origen dependiente, subrayando el carácter de no independencia, el hecho de que la realidad no es intrínseca.

---

<sup>16</sup> Nagarjuna (150-250 d. C) fue un filósofo indio y monje budista, quien junto con Aryadeva fundó la escuela budista madhyamaka.

<sup>17</sup> DALAI LAMA. Las Cuatro Nobles Verdades. *Ed. cit*: p. 87.

No obstante, como decía Nagarjuna, la vacuidad implica el vacío de las cosas. Este vacío no debe entenderse como si fuera nada, como si fuera un vacío de existencia, un vacío de conciencia, al ser todo dependiente. Si concibiésemos que el budismo está afirmando que el vacío es nada, entonces ni las Cuatro Nobles Verdades, ni las Tres Joyas, ni el tomar refugio servirían para algo, quedarían también reducidos a la nada, imposibilitando alcanzar la iluminación. Este criticismo realista no llega a comprender la profundidad del asunto, ya que si las cosas fueran intrínsecas, entonces las causas no producirían efecto alguno y, sin embargo, las causas sí producen efectos, los cuales se convierten en nuevas causas de nuevos efectos. Esto no es algo que considera únicamente el budismo, sino que la ciencia lo ha demostrado con el principio de causalidad. En base a este principio, toda acción genera una reacción. Así, científicamente no solo se demuestra la vacuidad, sino también las leyes kármicas.

Por tanto, queda claro que la vacuidad no es pura nada o inexistencia, sino que debe ser entendida desde la naturaleza interdependiente de la realidad. La vacuidad es la verdad que subyace a la realidad fenoménica, donde las cosas se nos aparecen como intrínsecas. Además, la vacuidad sirve para entender y controlar las emociones intensas que experimentamos ante proyecciones particulares que hacemos sobre la realidad, tal y como decía Epicteto. Por eso debemos aprender a dominar la mente, para «traducir cada acontecimiento en uno positivo»<sup>18</sup>, es así como se pueden desterrar las preocupaciones.

No importa lo que te ocurre en la vida, porque tienes la capacidad de elegir tu reacción.

Cuando consigas arraigar el hábito de buscar lo positivo en cada circunstancia, tu vida pasará a sus dimensiones superiores.<sup>19</sup>

Si se asumen las emociones intensas se asume la existencia de una realidad intrínseca, pero si somos conocedores de la verdadera realidad, entonces las emociones carecen de importancia, ya que éstas provienen de una concepción errónea de la realidad. Se trata de dominar la mente para poder no solo aprehender la vacuidad, sino también para generar *karma* positivo. Por el contrario, si nos dejamos llevar por las emociones y creemos en una realidad independiente, entonces nos asentamos sobre la ignorancia. Solo cuando consigamos comprender la vacuidad podremos alcanzar la liberación, porque la mente es pura iluminación, mera experiencia, es decir, «es pura

---

<sup>18</sup> SHARMA R. El monje que vendió su ferrari. *Ed. cit:* p. 65.

<sup>19</sup> *Op. cit:* p. 63.

capacidad cognoscitiva»<sup>20</sup> con la capacidad de eliminar toda aflicción o, lo que es lo mismo, liberarse.

La liberación puede entenderse de cuatro maneras: en primer lugar, como una verdadera cesación de las aflicciones; en segundo lugar, como una paz verdadera, donde el individuo se ha liberado de toda aflicción; una tercera forma es como satisfacción total, ya que el individuo ha alcanzado el grado supremo; y, la ultima, como un resurgir decisivo, dado que el individuo ha emergido del proceso de existencia no-iluminada. Estas cuatro formas de entender la liberación podemos resumirlas en una: la llegada al *nirvana*. El *nirvana* tal y como lo entiendo encaja con la definición de estos cuatro significados de liberación, ya que el *nirvana* es un estado donde se ha superado el *duhkha* y la *avidya*, es un estado de paz perpetua, es el grado supremo y es un estado de iluminación alejado del *samsara*, es, en definitiva, el último renacer<sup>21</sup>.

Finalmente, la última de las Cuatro Nobles Verdades es el camino que conduce a la cesación del sufrimiento. Para ello, como hemos visto, es necesario desarrollar la comprensión intuitiva de la vacuidad, pero para conseguirla es necesaria la meditación individual. La fase inicial de este desarrollo es el «camino de acumulación», mediante el cual el individuo genera la aspiración de alcanzar la liberación. Una vez hayamos traspasado este camino, aparece el «camino de la preparación», en éste el individuo se prepara para aprehender los dos tipos de ausencia de identidad que hay: la ausencia del sujeto y la ausencia de los fenómenos. Una vez conseguido, debemos avanzar por el último camino, el «camino de visión», donde se alcanza la comprensión intuitiva de la vacuidad, pudiendo visualizar sin problemas los dos tipos de ausencia.

No obstante, para que los pasos que demos sobre estos caminos tengan efecto es necesario ser capaz de fundamentar las prácticas del *dharma*, desarrollar el conocimiento sobre las Cuatro Nobles Verdades y meditar sobre ellas. Aunque todo esto será en vano si hay carencia de voluntad. Esta doctrina permite reconocer la apariencia que nos engaña y nos ata al *samsara* para poder alcanzar la iluminación y no tener que sufrir las constantes muertes y renacimientos, entre las cuales (estado intermedio) se sigue sufriendo. Básicamente, la doctrina de las Cuatro Nobles Verdades lo que permite es poder trascender al *nirvana* directamente, sin sufrir los aparentes horrores y deidades

---

<sup>20</sup> DALAI LAMA. Las Cuatro Nobles Verdades. *Ed. cit.*: p. 96.

<sup>21</sup> Este renacer es metafórico, ya que cuando uno alcanza el *nirvana* se termina con el ciclo de existencias, pero utilizan la noción de renacimiento para describir la liberación porque, en última instancia, se renace espiritualmente, se alcanza un estado de felicidad plena imposible de experimentar en vida.

furiosas que se nos presentan en el estado intermedio. No obstante, antes de hablar sobre la muerte y el estado intermedio, es interesante conocer las clases de sufrimiento que se dan en la existencia.

## SOBRE EL *DUHKHA*

Las Cuatro Nobles Verdades han descrito los cuatro estadios del sufrimiento: el primero, reconocer el sufrimiento de la existencia; el segundo, descubrir las causas que lo provocan; el tercero, cómo liberarnos del *duhkha*; y el cuarto, alcanzar la liberación absoluta. Ahora bien, vamos a profundizar en las causas del sufrimiento, ya que esto nos permitirá poder entrar en el tema que nos ocupa: la muerte y la mente en el budismo tibetano, ya que una de las principales causas del sufrimiento es la muerte.

El budismo describe tres niveles o clases de sufrimiento: el primero de ellos es el del sufrimiento, el segundo el del cambio y el tercero el del condicionamiento<sup>22</sup>. Para poder ahondar en el primer nivel, debemos remontarnos 2.500 años atrás, a los inicios del budismo, cuando Buda consigue quitarse el velo de la ignorancia y dar cuenta de la auténtica realidad. El príncipe Siddharta Gautama, posteriormente conocido como Buda Shakyamuni, siempre estuvo muy protegido por su padre de situaciones desagradables, pero Siddharta se escapaba del palacio para ir a la ciudad, y en uno de sus paseos se cruzó en primer lugar, con un enfermo, después con un anciano y, finalmente, con un cadáver. Ante tales situaciones, él que lo había tenido todo, se desilusionó con respecto a las cosas que daban felicidad temporal y terrenal, ya que no podían resolver la situación humana fundamental. En otra de sus excursiones, se cruzó con una asceta que buscaba la liberación del ciclo de la existencia a la que se encontraba atada debido a la ignorancia y al *karma*. Fue entonces cuando Siddharta abandonó su legado para convertirse en asceta y poder hallar la verdad. Sin embargo, la austeridad física y la extrema negación del *yo* que entrañaba el ascetismo no era el camino para alcanzar la felicidad. Debido a esto, se sentó bajo el árbol *bodhi*, donde entró en una meditación profunda, purificando completamente su mente de ideas falsas y llevando a la perfección todas sus cualidades positivas. Tras este hallazgo, se dedicó a impartir sus enseñanzas para que otras personas pudiesen purificar su mente, desarrollasen sus posibilidades y alcanzasen el nivel de comprensión y el estado de felicidad que él mismo había alcanzado.

---

<sup>22</sup> DALAI LAMA. Las Cuatro Nobles Verdades. *Ed. cit*: p. 49.

De este modo, mientras estemos bajo el dominio del *samsara*, las formas de sufrimiento serán sus consecuencias naturales, es decir, la vida se caracteriza por estar bajo el influjo del ciclo de –re–nacimientos y muertes, conllevando así los sufrimientos de la enfermedad y la vejez. Podemos, pues, vislumbrar que las clases de sufrimiento son cuatro: la enfermedad, la vejez, la muerte y el nacimiento. Queda claro entonces que el nivel del sufrimiento hace referencia a estas experiencias dolorosas.

Esto nos lleva a la segunda clase de sufrimiento: el cambio, en tanto que se refiere a las experiencias placenteras. Sin embargo, estas experiencias son sólo apariencia, ya que en el estado de no-iluminación, todas las experiencias que parecen agradables terminan proporcionando sufrimiento. No obstante, se nos presentan como placenteras porque en comparación con las experiencias dolorosas éstas proporcionan alivio.

Si en realidad fueran estados de felicidad en sí mismos, al igual que las experiencias dolorosas posibilitan ahondar en las causas que conducen al sufrimiento, conocer las causas de las experiencias placenteras debería aumentar nuestro placer o felicidad, pero de hecho no es así.<sup>23</sup>

Esto se debe a que la naturaleza de las cosas está sujeta al proceso de cambio, así todo lo que parece deseable, en vez de proporcionar felicidad, termina proporcionando sufrimiento. Pero cabe preguntarnos por qué la naturaleza de las cosas es el cambio. Pues bien, a esta cuestión responde la tercera clase de sufrimiento: el del condicionamiento. El cambio tiene su origen en el hecho de que todo lo que tiene lugar en el *samsara* se debe a la ignorancia, la cual impide la felicidad. En este sentido nos referimos al estado de no-iluminación, donde reina la confusión y los karmas negativos generados por ella misma. Este estado es la base del dolor y del sufrimiento que experimentamos, así como de las causas y condiciones de futuros sufrimientos.

Para poder entender mejor esta tercera clase de *duhkha* debemos abordar el concepto de impermanencia. La impermanencia puede ser entendida en dos sentidos: por un lado, como el «proceso que tiene lugar cuando algo emerge, permanece durante un tiempo y luego desaparece»<sup>24</sup>, y en segundo lugar como que el proceso de cambio descrito en la primera interpretación es el efecto inmanente de un proceso de cambio más profundo y dinámico. Es decir, todo lo existente está sometido constantemente a cambio. Hay que matizar que este cambio no se produce como resultado de alguna causa externa, sino

---

<sup>23</sup> *Op. cit*: p. 50.

<sup>24</sup> *Op. cit*: p. 52.

que es la misma causa que hace que algo emerja y se destruya. «La causa del origen de las cosas contiene en sí misma la causa de su cesación»<sup>25</sup>. Por tanto, la temporalidad del cambio puede entenderse 1) como resultado de los tres períodos de existencia –nacimiento, permanencia y muerte– o 2) desde cada uno de estos períodos en sí mismos, porque estos momentos no son estáticos.

Por consiguiente, el origen conlleva su propio fin, ya que todos los fenómenos están determinados por sus propias causas. Del mismo modo que el mundo ha surgido como resultado de sus propias causas y condiciones y está determinado por éstas mismas, en cuanto al *samsara* se refiere, las causas que lo provocan son la confusión o ignorancia. Allí donde hay ignorancia, jamás habrá felicidad. De este modo, podemos decir que la ignorancia es la base de nuestra existencia, porque nuestras acciones en vez de acercarnos a la felicidad –que es el objetivo de todo ser humano–, nos aumentan el sufrimiento y nos mantiene girando en el ciclo de renacimientos.

Una vez hemos visto lo que le ocurre a nuestra mente en vida –que está condenada a sufrir–, vamos a ver lo que le ocurre cuando llega la hora de la muerte. No obstante, antes de entrar en el problema, vamos a introducir lo que es la mente o conciencia en el budismo tibetano. La mente y todas las experiencias están supeditadas a un cuerpo, tal y como afirma la ciencia. Sin embargo, la mente puede alcanzar estados superiores a través de la reflexión y de la meditación, hecho que la ciencia pasa por alto y que todavía no ha estudiado. Por eso, para el budismo, la verdadera naturaleza de la mente se corresponde con el estado puro de conocimiento o absoluta iluminación. Así, con la meditación se consigue permanecer en el aquí y ahora: en el presente, ya que se produce una liberación de los pensamientos y experiencias pasadas y futuras. Justamente cuando nos centramos en el presente es cuando empezamos a aprehender la vacuidad, y a su vez, la naturaleza de la mente en sí misma. De este modo, al permanecer en un estado de iluminación, se puede renacer en reinos superiores –en el budismo tibetano hay seis reinos–.

Cabe decir que aprehender la vacuidad es, como ha quedado señalado, entender que existe unidad entre todas las cosas, fenómenos y criaturas. En este sentido, durante nuestra existencia, tenemos la sensación de que «somos», de que tenemos un ser, un *yo*: un *yo* que actúa, que piensa, etc. Un *yo* diferente de nuestro cuerpo y de nuestra mente, porque este *yo* no es ni el alma occidental ni la mente budista. El *yo* es una creación que

---

<sup>25</sup> Ib. p. 52.

surge como causa de nuestra ignorancia, de nuestra creencia en la dualidad. En el fondo, no hay ningún *yo* bajo el pensar, el decir o el actuar. Creer en la existencia de nuestro ser es lo que hace que nos aferremos a la vida, dándonos miedo la muerte. Pero cuando por fin demos cuenta de que el ser es una ficción, es inexistente –este es el principio budista del *anātman* o no-*yo*, no-individualidad–, podremos abrazar la muerte, porque no hay nada en este ciclo de sufrimiento por lo que merezca la pena vivir.

## LA MUERTE TIBETANA

Antes de comenzar, es de menester contextualizar brevemente tanto el budismo tibetano como la obra a la que vamos a dedicar este apartado: *El libro tibetano de los muertos*. El registro de la historia tibetana data de unos veintitrés siglos, remontándose a la época del Imperio Greco-Macedonio en Occidente. Durante sus ocho primeros siglos, su sistema religioso era animista, regido por un sistema sacerdotal de chamanes expertos en adivinación, brujería y sacrificios. A lo largo de los siglos la religión tibetana deificó los elementos de la naturaleza, sobre todo las montañas y los cielos, y propició un panteón de deidades del inframundo, paisajísticas y celestiales. A diferencia del resto de tribus de su entorno, la cultura tibetana destacaba por su orientación más espiritual, ya que su entorno induce a la reflexión y la meditación. Esta tradición queda recogida a finales del siglo VIII, cuando se escribió, probablemente, *El libro tibetano de los muertos* por Padma Sambhava, un buda que desapareció y se refugió en su paraíso terrenal: la Gloriosa Montaña de Cobre<sup>26</sup>. No obstante, antes de desaparecer, escondió fragmentos de su obra por cuevas, rocas y árboles del Tíbet. Muchos de ellos fueron descubriendose poco a poco, pero en el siglo XIV, Karma Lingpa descubrió el texto central de su obra, lo que supuso un gran renacimiento espiritual, institucional y social en el Tíbet. De ahí la importancia de esta obra y el análisis que hacemos de ella a continuación.

Una vez hemos podido entender lo que le pasa a nuestra mente en vida, vamos a ver lo que le ocurre en la muerte, en el estado intermedio<sup>27</sup>. El *bar-do* o estado intermedio es el estado entre la muerte y el siguiente nacimiento. Por eso, ahora vamos a realizar un análisis del *Libro tibetano de los muertos*, donde se describen todos los momentos por los que la mente pasa en el estado intermedio y todas las oraciones y rituales que se deben hacer en vida para preparar a la mente ante dicha situación. No obstante, traducir el *Bardo thos grol* por *Libro de los muertos* es bastante desacertado. Esta expresión tibetana literalmente se traduciría por: Gran libro de la Liberación Natural mediante la Comprensión en el Estado Intermedio, ya que este libro nos prepara para poder alcanzar el *nirvana* durante el estado intermedio si no se ha podido alcanzar en el instante mismo

<sup>26</sup> Se cree que está ubicada en algún lugar de África o Arabia.

<sup>27</sup> No obstante, en el budismo podemos diferenciar seis estados intermedios: 1) la vida intermedia: es el estado entre el nacimiento y la muerte; 2) el sueño intermedio: el estado entre el sueño y el despertar; 3) el trance intermedio: el estado entre el despertar y el trance; y 4) los tres intermedios que se dan durante la muerte y el renacer: el primero es el momento de la muerte, el segundo la realidad y el tercero la existencia. De este modo, los estados intermedios enfatizan la naturaleza transitoria de la existencia.

en el que dejamos esta vida. A pesar de ello, nos referiremos a este Gran libro como *Libro tibetano de los muertos* para abreviar.

Antes de entrar en *El libro tibetano de los muertos* debemos saber que Buda rechazó todas las teorías absolutas sobre el alma, es decir, sobre los postulados de una identidad fijada, rígida o estática, y frente a ella postuló la doctrina del *anâtman*. El alma como Occidente la entiende no existe para el budismo, sino que hay una mente mutable que fluye de vida en vida. La mente podemos entenderla como:

La fuerza animal, el instinto, lo mismo que la fuerza anímica, el motor, la esencia del ser humano, que posee en él todos los secretos y fuerzas de la vida. El *âtman* es por así decirlo, el alma biológica, el espíritu vital, creador y organizador en cada ser, anterior pues, a la conciencia, al Yo.<sup>28</sup>

Aunque aquí E. Morin hable del alma, esta definición corresponde a la mente budista. La mente es por tanto esa chispa, ese espíritu vital, por eso no debemos entenderla como si fuese nuestra personalidad, sino como algo todavía más íntimo y esencial. La personalidad cambia de una vida a otra –incluso en la misma vida–, la mente no. Así, la mente es como esa energía o aliento que nos da vida, cada vez en un cuerpo y con una personalidad diferente. Es porque existe una mente el que no podemos entender la muerte como un estado de nada. Para que esta idea coja más fuerza podemos remitirnos a la ciencia: al igual que el principio de conservación de la masa de Lavoisier, por el que la materia no se crea ni se destruye, sino que se transforma; la energía o mente seguiría el mismo patrón, esta es la ley de la conservación de la energía. De este modo, la energía real de un estado de conciencia se mantiene y se transforma tras la muerte.

Otro motivo por el que no debemos descartar la existencia de la mente es porque cuando volvemos a tener conciencia tras caer en un estado de inconsciencia no recordamos dónde hemos quedado sumidos –aunque hay gente capaz de recordar pequeños fragmentos–. De este modo, no hay seguridad de que tras la muerte haya un vacío, más bien, esta creencia ofrece consuelo, es decir, pensar que no hay continuidad de la mente tras la muerte satisface la urgencia religiosa por tener un sentido completo de la realidad.

---

<sup>28</sup> MORIN E. *El hombre y la muerte*. Barcelona: Kairós; 1974: pp. 242-43.

Por tanto las evidencias a las que nos podemos aferrar para considerar que hay existencia de la conciencia tras la muerte son: que todo en la naturaleza muestra continuidad a través del cambio. En este sentido, la muerte sólo sería un estado de cambio. Y los testimonios verosímiles de personas que afirman haber experimentado algo diferente tras resucitar o volver de la inconsciencia. Testimonios que quedan corroborados por otras personas ajenas. Por eso conviene estar preparado, al igual que uno prepara el día de mañana antes de irse a dormir. Precisamente, *El libro tibetano de los muertos* se encarga de esto, es decir, su objetivo es que se pueda alcanzar la Budeidad o iluminación, si no en vida, en muerte, porque aunque no creamos en una continuidad, la apuesta de Pascal demuestra que lo más razonable es estar preparado para un estado *post-mortem*.

La iluminación en vida, como hemos adelantado, se alcanza reconociendo la vacuidad y con ella, el *anātman*. Es decir, un *yo* que, tras explorar el cuerpo y la mente, es imposible de encontrar, ya que no existe una identidad fija o inmóvil. En este sentido, el complejo cuerpo-mente es uno, se da unidad entre el cuerpo y la mente, pero en la hora de la muerte el cuerpo perece, mientras que la mente sobrevive y cambia. De este modo, la mente es luz inteligente, continua y cambiante, y cuando se eleva sobre la ignorancia aprehende su infinita interrelación con todas las cosas, es una con la realidad. Así pues, las enseñanzas de Buda postulan que alcanzar la experiencia de la mente requiere la completa realización del vacío o de la carencia de *yo*, de la vacuidad; y que es la mente siempre la que se reencarna, porque es un desapegado flujo continuo de conciencia relativa, cambiante y engranada causalmente.

Por consiguiente, *El libro tibetano de los muertos* nos prepara para el estado intermedio y las ilusiones kármicas que nos asaltan, ya que cuando el difunto no ha intuido en vida la verdad de la naturaleza, es decir, que no ha descubierto «su realidad de libertad respecto a un rígido *yo*»<sup>29</sup>, entonces *El libro de los muertos* sirve como guía para el difunto en el estado intermedio, donde será avasallado por ilusiones que lo confundirán y aterrará –por esto decíamos antes que durante la muerte se sigue sufriendo–, impidiéndole que reconozca la existencia de los budas que quieren ayudarle a escapar del *samsara*. Por tanto, este Gran Libro pretende hacer que la persona practicante sea capaz de alcanzar un estado de conciencia extremadamente sutil tras la muerte, donde se alcance la iluminación.

---

<sup>29</sup> PADMA SAMBHAVA. *El libro tibetano de los muertos*. Barcelon: Kairós; 1994: p. 317.

El propósito de la instrucción es fijar la atención del difunto, en cada etapa sucesiva de ilusión y engaño, sobre la siempre presente posibilidad de la liberación, y explicarle la naturaleza de sus visiones. El lama recita el texto del Bardo Thödol en presencia del cadáver.<sup>30</sup>

## EL MOMENTO DE LA MUERTE

Si en vida se ha alcanzado la conciencia no dualista, entonces, cuando la muerte besa al difunto, se desenreda una estructura fundamental en la vida: el nudo séxtuple. Durante la vida bruta o la vida de carne y hueso, los canales derecho e izquierdo del corazón se encuentran cerrados por este nudo, siendo éste el que permite la vida, pero cuando se desenredan totalmente, nuestra mente extremadamente sutil nos abandona: este es el momento real de la muerte, es la muerte intermedia.

La muerte intermedia<sup>31</sup> está entre la vida intermedia y la realidad intermedia, y es cuando todos los seres están más cerca de la más elevada iluminación. Es el momento de libertad. Tal es así que el ser que se ha preparado en vida puede romper con el ciclo kármico y alcanzar la libertad y la iluminación, es decir, en este preciso momento es recibido por los budas para entrar en el estado de *nirvana*. Sin embargo, si no ha habido ninguna preparación, la muerte es experimentada como dolor, y el difunto debe continuar su viaje por el estado intermedio, donde experimentará las ilusiones kármicas, hasta su próximo renacimiento. Aunque si algún ser en vida le lee *El libro de los muertos*, puede llegar a comprender que esas ilusiones son sólo eso, ilusiones. Así no temerá y podrá liberarse del *samsara*. No obstante, cabe decir que la mente en el estado intermedio adquiere un cuerpo intermedio espectral, esto es similar a la encarnación que experimentamos al soñar.

De este modo, la muerte en sí es el momento de liberación, cuando la mente sutil pierde la encarnación que poseía en dicha vida, pero su existencia continua hasta reencarnarse en otro cuerpo –este proceso de reencarnación puede llegar a durar hasta un máximo de 49 días–. Por eso en el budismo la muerte no se entiende como pura negación.

En el momento de la muerte aparecen los mensajeros de Yama –el Señor de la muerte– para arrastrar la mente del difunto a la región infernal, donde se le juzga en

---

<sup>30</sup> ANIER E. Comentario de C. Jung al Bardo Thödol (según la versión inglesa). El laberinto. 2012.

<sup>31</sup> El momento intermedio de la muerte es uno de los seis estados intermedios, pero no equivale a la realidad intermedia, sino que éste es diferente.

función de sus actos. Esto va a ser lo que determine su próxima vida en tanto que será condenado a renacer en uno de los seis reinos de migración. Es interesante la idea de un juicio tras la muerte donde se nos condena por nuestras acciones, ya que es algo que aparece en todas las culturas: en el cristianismo en función del comportamiento en vida podemos ir al paraíso o al infierno, en el antiguo Egipto si el corazón pesaba menos que la pluma de Ma'at podíamos vivir eternamente en los campos de Aaru, sino éramos devorados por Ammyt, etc.

## LOS REINOS DE MIGRACIÓN

Es la mente la que con el *karma* que genera hace que estemos atados al *samsara*, pero también es ella la que puede alcanzar la iluminación. En función del *karma* que haya generado –sin haber alcanzado la iluminación–, la mente se podrá reencarnar en diferentes reinos. Para el budismo tibetano hay seis y están representados en la Rueda de la vida: los tres reinos horribles<sup>32</sup> formados por el reino infernal, compuesto a su vez por los ocho infiernos, el reino de los pretas y el reino animal; el reino humano; el reino de los titanes o antidioses; y el más alto de todos, el reino celestial, dividido a su vez en tres regiones: la del deseo, la de la forma pura y la carente de forma.

Los budistas tibetanos han desarrollado descripciones detalladas del reino infernal, en particular de los infiernos que lo componen: los ocho infiernos calientes, los ocho infiernos fríos, los ocho infiernos aplastantes y los ocho infiernos cortantes, en base a

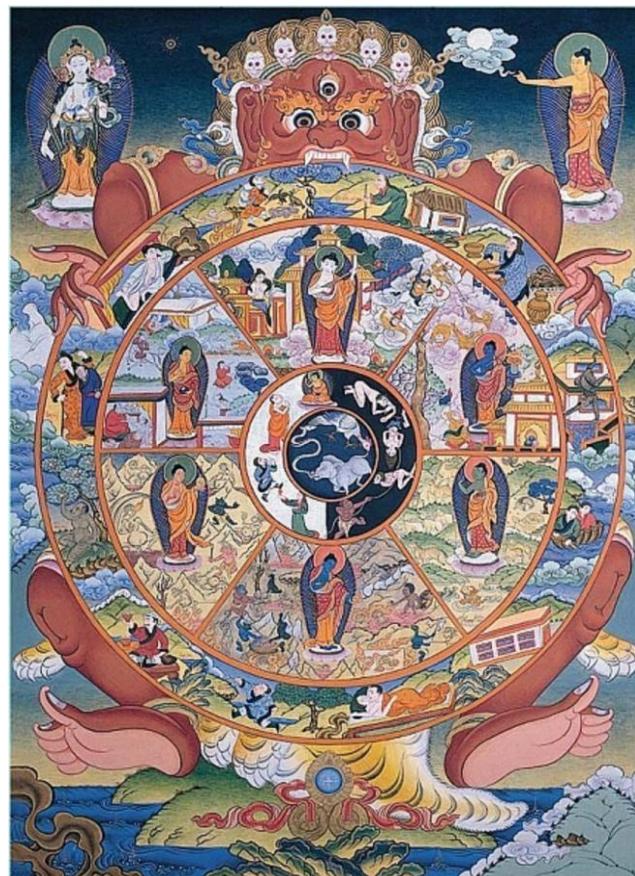


Fig. 1. La rueda de la vida.

<sup>32</sup> Del más bajo al más alto en la pirámide.

las distintas experiencias dolorosas: el calor, el frío, el aplastamiento y la disección. En concreto, estos infiernos son provocados por el odio y es muy complicado salir de ellos. Los seres que habitan en este reino son los denominados «seres infernales».

El reino de los pretas es el reino de los espectros hambrientos, son seres que padecen de un hambre y una sed imposible de satisfacer. Es un reino de extrema frustración provocado por la codicia. Por tanto, los pretas son encarnaciones del hambre, la sed, el deseo y la frustración, por eso se denominan «espíritus hambrientos», y están ubicados entre los seres infernales y los animales. Sin embargo, se diferencian de los espectros o espíritus, ya que los pretas sí poseen una encarnación, mientras que los espíritus están atrapados en el estado intermedio, orbitando el reino de las vidas pasadas.

En el reino animal, los animales son formas de vida creadas por la acumulación de ignorancia, locura o estupidez. Cuentan con mentes y sentimientos, siendo capaces de experimentar dolor y de alcanzar la iluminación, pero para ello precisan del cuidado de bodhisattvas o budas.

El reino de los humanos, está formado por personas que son encarnaciones de todas las negatividades, pero lo que las diferencias de los seres de los reinos horribles es que se han liberado de los extremos del odio, la codicia y la ignorancia. Así, la vida humana es el producto evolutivo de las acciones negativas y de sus contrarios: paciencia, generosidad y sensibilidad inteligente respectivamente. Además, la vida humana cuenta con libertad, en tanto que no está guiada por los instintos propios de los animales, sino que puede alcanzar la felicidad definitiva y auténtica con ayuda de la inteligencia.

El reino de los titanes, al igual que el de los dioses, cuenta con más libertad y oportunidades que el de los humanos. Los titanes provienen del reino humano, pero han invertido sus acciones positivas en busca de poder. Se ven atrapados en la competitividad y son movidos por los celos que sienten hacia los dioses, de ahí que, debido a su ira, caigan en los infiernos.

Finalmente, el reino celestial es donde moran los dioses, seres egocéntricos por sus méritos e inteligencia. No temen reencarnarse en algún reino inferior porque consideran que están demasiado alejados de ellos. Este orgullo hará que se reencarnen en seres humanas. Como hemos mencionado antes, el reino celestial está dividido en tres regiones: en primer lugar, la región del deseo, la cual consta de seis cielos –dos terrestres pero invisibles a ojos del ser humano y cuatro cielos celestiales–. Las deidades de estos cielos experimentan una existencia paradisiaca –enormes placeres–, pero como resultado, perderán la liberación y la felicidad. En segundo lugar, encontramos la región

de la forma, compuesta por dieciséis cielos donde las deidades existen en cuerpos de energía pura o cuerpos de Brahma. Y, finalmente, la región carente de forma, donde habitan dioses que, apartados de cualquier forma, buscan lo absoluto. Por eso suelen renacer aquí por bastante tiempo.

Los dioses no eran particularmente sabios. Según las escrituras védicas, aunque habitasen mundos independientes, dioses y humanos estaban sometidos por igual a la rueda del devenir, esa cadena de la que los más lucidos entendían que debían liberarse. Según comentaba el autor del *Natyasastra*, la extrema felicidad de los dioses era el obstáculo que les impedía desear liberarse de la rueda, por lo que una vez cumplido su ciclo –cuyo tiempo se calculaba en eones–, habrían de bajar de nuevo a un mundo inferior. Liberarse es algo que tan sólo puede desearse cuando se sufre.<sup>33</sup>

Hasta aquí hemos visto los seis posibles reinos en los que podemos renacer en función de nuestras acciones en vida. Sin embargo, aunque nuestro reino sea dictado por Yama, dentro de la rueda tenemos la posibilidad de escuchar lo que los vivos nos recitan sobre las plegarias del *Libro de los muertos*, y así poder intentar renacer en un reino superior o directamente comprender la ilusión y alcanzar la liberación. Por eso ahora vamos a ver el paso de la mente por los estados intermedios, que comienza con la muerte intermedia.

## GUÍA A TRAVÉS DE LOS ESTADOS INTERMEDIOS

A continuación hablaremos de lo que sucede en la muerte intermedia o momento intermedio de la muerte y cómo esto abre el camino a la realidad intermedia. El momento intermedio de la muerte se divide en dos intermedios: el primero, la realidad de clara luz del canal central y el segundo, la clara luz de la realidad externa al cuerpo. El primero de ellos recibe dicho nombre debido a que tiene lugar cuando la conciencia del fallecido todavía permanece en el canal central de su sistema nervioso. Es decir, se da inmediatamente después de la muerte. Mientras que el segundo sucede solo cuando la conciencia ha abandonado el cuerpo mediante otra vía que no es la coronilla de la cabeza<sup>34</sup>.

---

<sup>33</sup> MAILLARD C. La compasión difícil. *Ed. cit*; p. 36.

<sup>34</sup> El budismo tibetano cree que normalmente, la conciencia abandona el cuerpo por la cabeza, pero esto no quiere decir que se ubique en ella, ya que como hemos visto con el nudo séxtuple, la mente podría ubicarse en el corazón. En cualquier caso, es un tema que no queda claro en *El libro tibetano de los muertos*.

Si no se ha reconocido la clara luz objetiva, o lo que es lo mismo, no se ha intuido la verdad de la realidad, entonces se debe atravesar el estado intermedio. Sin embargo, aparece una segunda oportunidad, la segunda clara luz, que es la que aparece cuando se cesa la respiración externa, es decir, se da ya en la realidad intermedia. A esto se le llama «tercera fase intermedia», donde se alzan las alucinaciones evolutivas. En otras palabras, el difunto ha entrado en el estado intermedio, en el mundo de las ensoñaciones, pero no está acostumbrado a las sensaciones fantasmagóricas de éste.

Así pues, en la realidad intermedia se da el estado intermedio de las deidades apacibles y el estado intermedio de las deidades furiosas. Estas deidades furiosas son los budas arquetípicos –Vairochana, Ratnasambhava, Amitabha, Akshobhya y Amoghasiddhi– que aparecen en sus formas terroríficas o *Herukas*, ya que se presentan con tres caras, seis brazos y cuatro piernas. Los *Herukas* son figuras heroicas, poderosas y agresivas –semejantes a Hércules–. Estas deidades búdicas adoptan dicha forma para contactar con el subconsciente de la persona que se encuentra en el estado intermedio. Cabe decir que estos budas furiosos se presentan bajo formas horribles porque representan la superación de los venenos –ignorancia, avaricia y odio–.

El difunto recorre el estado intermedio durante sucesivos días –hasta 49 días–. Durante la primera semana, el difunto debe luchar contra las luces de los reinos infernales, aunque también se encontrará con las luces del reino búdico, porque las deidades apacibles le guían por las siete etapas de paso a través de pasadizos para que el difunto pueda reconocer la clara luz en alguna de ellas. Sin embargo, si la persona no ha sido capaz de aceptar las invitaciones de los Budas pacíficos para liberarse en las tierras búdicas, entonces va a caer bajo la compulsión de las pulsiones subconscientes de deseo y agresión. De ahí que el difunto sienta pánico y terror, porque ahora los Budas furiosos son los que penetran en



Fig. 2. *Heruka Chakrasamvara*, deidad furiosa que aparece en el estado intermedio.

la conciencia, ofreciendo una escolta en este reino que ha tornado aterrador. Claro está que el difunto que no reconozca las deidades furiosas<sup>35</sup> como una manifestación que le permite alcanzar la clara luz, sentirá un terror profundo e intentará huir de ellas. Esto hará que el difunto vague en el ciclo de la vida<sup>36</sup>.

Durante los siguientes días, al no reconocer la clara luz, se irán apareciendo las deidades furiosas, las cuales por su temible y feroz aspecto pueden ser confundidas con Yama o Señor de la muerte. Será entonces cuando pase al tercer estado intermedio: la existencia intermedia. La existencia intermedia es el estado intermedio que se da cuando la persona no ha aceptado la invitación de las cinco sabidurías que se han manifestado bajo la forma de deidades apacibles y furiosas, es decir, es lo que queda cuando no se ha reconocido la clara luz. No obstante, en la existencia intermedia todavía es posible alcanzar la liberación. Cuando el difunto entra en esta fase, empieza a tener visiones de su próxima encarnación:

Entonces si vas a nacer como un dios, tendrás visiones de los cielos. Si vas a nacer como un titán, un humano, un animal, un preta o un ser infernal, tendrás visiones de cualquiera de esos reinos en los que vayas a nacer.<sup>37</sup>

Sin embargo, si el difunto se aferra a todas las visiones por no reconocer la clara luz, entonces vagará sufriendo por los seis reinos. Tal es así que durante la existencia intermedia, los ignorantes y pecadores sufrirán cacerías y experiencias horribles y angustiosas. Por el contrario, los practicantes del *dharma*, sinceros y virtuosos, gozarán y disfrutarán en este estado. Mientras que los ignorantes sin profundos vicios o malicias, sentirán indiferencia. Este sufrimiento, goce o indiferencia que se experimenta proviene de los actos evolutivos, del *karma*. Debido a ellos, los que experimenten sufrimiento, renacerán en el infierno o en el reino de los pretas. Por todo el dolor y sufrimiento que experimenta, el difunto no escuchará las plegarias que se le recitan desde la vida, por eso buscará refugio en algún cuerpo. Será entonces cuando aparezcan las seis luces de los seis reinos –además, el color del cuerpo del difunto indica el reino de su nuevo nacimiento–.

---

<sup>35</sup> Para que nos hagamos una idea, estas deidades furiosas son similares a los querubines y serafines del cristianismo.

<sup>36</sup> Véase *Críticas al budismo tibetano*, “sobre el karma en la realidad intermedia”.

<sup>37</sup> *Op.cit*: p. 227.

No obstante, por si fuera poco, todavía existe otra posibilidad para no renacer: no aceptar la luz como guía, sino alinearla con el Bodhisattva Avalokiteshvara o Señor de la compasión –vendría a identificarse con Jesús en el cristianismo-. De este modo se podrá cerrar la matriz. En caso de que ninguna de las instrucciones haya servido, se debe ayudar al difunto a escoger una matriz, a asumir su nuevo cuerpo. Dado que el difunto puede escuchar y comprender lo que se le recita desde la realidad mundana, si no ha conseguido liberarse puede ser por sus muchos pecados y por su escasa familiaridad con la virtud. Por eso ahora *El libro de los muertos* da instrucciones que le permiten al difunto escoger la matriz. Básicamente consiste en que el ser intermedio entre en la matriz desapegado de toda emoción: deseo, odio o ignorancia. Pero para ello se debe tomar refugio en las Tres Joyas.

## SOBRE LA MENTE

Hasta aquí hemos visto lo que le pasa a la mente durante la muerte, durante la realidad intermedia. Pero *El libro de los muertos* continúa con *La liberación natural mediante la visión desnuda*, donde la mente es el centro de atención. Por eso ahora nos vamos a centrar en este apartado. *La liberación natural mediante la visión desnuda* enseña:

La no dualidad radical, la inmediata y liberadora presencia de la realidad esencial en el aquí y ahora, y la realidad de paz, seguridad, benevolencia y bienaventuranza.<sup>38</sup>

La visión desnuda es a lo que la mente debe llegar o, más bien, lo que la mente es en potencia. La visión desnuda es la intuición liberada, la experiencia inmediata. Por eso señala que «toda Deidad es la claridad natural de la propia inteligencia»<sup>39</sup>. De este modo, toda fuerza del universo, es decir, todo conocimiento positivo –amor, confianza, estabilidad, poder, claridad y bondad– es nuestra inteligencia desnuda en sí. En otras palabras, para que aflore nuestra bondad natural debemos deshacernos de toda confusión. De este modo, la mente es la naturaleza de Buda, es la Gota del alma; es la fundamental inteligencia de la realidad: el transparente vacío esencial.

Esta primigeniamente increada y espontánea clara luz,  
¡Qué maravilla que esta conciencia infantil carezca de padres!  
¡Qué maravilla que nadie haya creado esta espontánea sabiduría!

---

<sup>38</sup> *Op. cit.*: p. 297.

<sup>39</sup> *Op. cit.*: p. 298.

¡No habiendo conocido nacimiento, es asombroso que nunca pueda morir!  
¡Obviamente clara, es asombroso que carezca de vidente!  
¡Vagando en el ciclo, es asombroso que no sea auténtico mal!  
¡Contemplando la Budeidad, es asombrosos que no sea autentico bien!  
¡Estando en todas partes, es asombroso que no conozca realidad!  
¡Más allá de esto, es asombroso que dé otros frutos!  
¡Siendo tu mismo, es asombroso buscarla en otra parte!<sup>40</sup>

Esto viene a indicarnos que la mente es parte de la Deidad, del Todo. Un Todo, que siendo vacío, siendo vacuidad, no tiene un origen; sino que siempre ha existido. La mente por tanto, como se dice en el fragmento del Gran Libro, es increada, siempre ha existido como la Deidad y siempre existirá, porque no puede perecer, siempre estará girando dentro de la rueda de la vida. También se dice que la mente está en todas partes porque al ser vacuidad, está interconectada con todo, es parte del Todo. Por eso, no hay dualidad entre quien medita y lo meditado, entre quien actúa y su acción. La mente, como vemos, contiene la esencia de la vacuidad, y por ello es la primigenia Budeidad y, asimismo, es Sabiduría Trascendente –ya que al conocer se trasciende todo–.

Por tanto, toda apariencia y existencia es la propia mente. La mente es todo. La mente en sí misma es vacía, clara e inteligente. El espacio, por su parte, es vacío carente de inteligencia y hace referencia a la realidad. Por ello, el espacio no ilustra completamente el concepto de mente. De este modo, todo es percepción de la mente, si se transforma su proceso, el exterior también se transforma. Esto es lo que veíamos con Epicteto, la realidad cambia dependiendo de cómo la mente mire esa realidad. Por consiguiente, si esta realidad se aprehende, entonces se dará la liberación de manera natural.

---

<sup>40</sup> *Op. cit*: p. 307.

## CRÍTICAS AL BUDISMO TIBETANO

### PÓRTATE BIEN, PORQUE SINO...

A continuación a voy realizar una crítica al sistema ético budista, pero antes de comenzar es preciso recordar que el budismo, además de ser una filosofía, es también una religión. Y, al igual que toda religión, tiene un sistema ético que establece una moral a seguir, en el caso del budismo esta ética impera a través de las leyes kármicas. Como hemos podido observar, el *karma* son las acciones físicas, verbales o mentales intencionadas, las cuales dejan semillas en nuestra corriente mental. Estas semillas que hemos plantado fructifican cuando se dan las condiciones necesarias, es decir, recogemos los frutos cuando es necesario. Por ejemplo, si somos generosos y ayudamos a los demás, cuando nosotros necesitemos ayuda, el *karma* actuará. Aunque es interesante señalar que las acciones no son por sí solas positivas (provocan felicidad) o negativas (provocan dolor y sufrimiento), sino que son calificadas como tales en función de los resultados que producen.

Las semillas que hemos sembrado no se pierden, ya que si no se recogen en esta vida se recogerán en la siguiente. Precisamente porque el *karma* siempre nos vuelve, es lo que hace que tengamos unas experiencias y no otras, afectando así en nuestra personalidad y carácter. No obstante, existe la posibilidad de no recoger los frutos del *karma*; para evitarlo se debe meditar sobre la vacuidad de la existencia intrínseca. Básicamente, meditar sobre la vacuidad es como cortarle el riego, la luz y el fertilizante a la semilla kármica.

Las leyes kármicas en tanto que sistema ético están creadas para que el pueblo actúe bondadosamente y tenga miedo de sufrir las consecuencias de sus acciones negativas, ya sean en esta vida o en su próxima reencarnación. Lo mismo sucede con el cristianismo, esta religión da una serie de mandamientos que se deben cumplir, porque si no puedes ir al infierno, a un lugar de eterno sufrimiento; mientras que si obedeces la moral que se te impone podrás alcanzar el cielo y la felicidad duradera. En el caso del cristianismo, hay un Dios omnipresente y omnipotente que hace de policía moral, pero el budismo no necesita ningún Dios para hacer que la gente cumpla con una moral, ya que con la idea de poder recibir las mismas acciones con las que se comportan es suficiente para que la gente actúe de una manera bondadosa y empática. Vemos que las religiones imponen unas normas que el pueblo debe obedecer y para que las cumplan prometen recompensas (el Paraíso, una reencarnación en un estado superior, recibir los

mismos actos humildes que realizas, etc.). Por ejemplo, el budismo narra que asesinar a alguien conlleva una vida corta, mientras que la generosidad produce riqueza (aunque lo más posible es que esta riqueza la recibas en otra vida).

Sin embargo, este sistema ético es una forma de poder y dominio. Mientras que la gente humilde se comporta positivamente, los ambiciosos y poderosos se aprovechan y se enriquecen más aún a costa de la benevolencia del pueblo. En otras palabras, mientras que la gente humilde trata de cuidar sus acciones y medir sus palabras, unos pocos se aprovechan en el presente, ya que muchos de los frutos por llevar una vida amable se recogen *post mortem*.

A pesar de que podemos entender cualquier religión como un sistema de control social, los sistemas éticos que proponen son necesarios, ya que si no hubiera un Dios vigilando constantemente, ya sea el Dios cristiano o nosotros mismos en el budismo, cualquiera actuaría en beneficio propio, egoísta y avariciosa mente, provocando un caos en cualquier ciudad. Por eso las leyes que imponen los Estados también pueden ser entendidas de esta manera. Ya sea con leyes legislativas o con una ética, el que la gente no se mueva únicamente por sus propios intereses es necesario. Son, pues, necesarias las religiones o sistemas éticos. Además, aunque he presentado una perspectiva sobre el budismo como una religión de dominio, las leyes de causalidad existen y funcionan, es algo que la física ha demostrado con los objetos, por lo cual, ¿por qué no podrían existir las leyes kármicas?

## DIFÍCIL ES NO SALVARSE

Como hemos podido ver en *Guía a través de los estados intermedios*, el difunto en su momento de la muerte es juzgado en base a sus actos. Los cuales harán que renazca en un reino u otro. Sin embargo, durante su viaje en el estado intermedio, hemos podido observar que van apareciendo deidades apacibles y furiosas que le permiten encontrar la clara luz si, bajo todo el miedo y el pánico que siente, consigue encontrar el conocimiento. Si el difunto es capaz de reconocer la bondad de las deidades, entonces podrá liberarse del ciclo kármico. En este sentido, parece que el comportamiento en vida poco o nada sirve, ya que en cualquier momento de la realidad intermedia se puede alcanzar la iluminación. De este modo, si se ha llevado una vida egoísta y pecaminosa no importa, como tampoco importa haber llevado una vida de generosidad y amor si se puede reconocer la clara luz que las deidades representan.

No obstante, en caso de que durante en vida el difunto no se haya preparado para el estado intermedio ni sea capaz de reconocer la voz de sus familiares leyéndole *El libro de los muertos* para que no tema y sea capaz de ver la luz, entonces tratará de huir de las deidades y de todas las ilusiones y se refugiará en la primera puerta matriz, que será donde renazca. Aquí parece que sí tiene sentido el *karma*, ya que será éste el que le empuje, debido a su ignorancia y actitudes, a la puerta matriz que le corresponde.

Por el contrario, si el difunto se ha preparado en vida, es decir, si ha sido un practicante del *dharma* o un Maestro tántrico, entonces en el momento de su muerte será recibido por héroes, ángeles y sequitos. Esto implica que no tendrán que transitar por la realidad intermedia, sino que ya es invitado a entrar en el «puro cielo angélico»<sup>41</sup>.

De este modo, los practicantes y Maestros por ya haber reconocido la clara luz en vida son guiados directamente a las tierras búdicas; los difuntos que han estudiado los Tantras y poseen fe, sabrán reconocer la clara luz en la realidad intermedia y podrán liberarse; mientras que los ignorantes vagarán por la realidad intermedia, aterrados y buscando cobijo, un cobijo en el que el *karma* sí que podrá tener su efecto.

Cabe señalar que cuando decimos que estos difuntos se liberan, no estamos queriendo decir que alcancen el nirvana y no se vuelvan a reencarnarse, sino que la reencarnación que ellos reciben es en un reino superior, no en reinos dolorosos. Es decir, si han alcanzado cierto grado de iluminación, los difuntos no están «obligados a vivir una vida de sufrimiento carente de iluminación, conducida por la confusión y las emociones adictivas»<sup>42</sup>.

Sin embargo, si el ser intermedio todavía no se ha liberado ni aun cuando llega la hora de nuevo nacimiento, *El libro de los muertos* le permite poder escoger el reino en el que nacer y cómo hacerlo. Por eso, cuando parecía que ya habíamos dado con la respuesta de que el *karma* sí que tenía una utilidad porque a los impuros les mantenía en reinos o estados de sufrimiento, debemos volver a preguntarnos ¿de qué sirve el *karma*? Ya que como hemos podido ver, el *karma* durante la existencia intermedia tenía su efecto, pero de repente, *El libro de los muertos* nos indica que el difunto puede, justo antes de volver a renacer en un reino horrible, no hacerle caso a la luz y dirigirse hacia otra. Por si esto no fuera suficiente, este Gran Libro enseña cinco formas de cerrar la puerta matriz –en las que no vamos a entrar–. Y, por si ninguna de estas funciona, con

---

<sup>41</sup> PADMA SAMBHAVA. El libro tibetano de los muertos. *Ed. cit*: p. 204.

<sup>42</sup> *Op.cit*: p. 205.

tal de que el difunto no entre en su nueva matriz sintiendo algo, podrá estructurar esa matriz de forma óptima.

Lo que me viene a indicar todo esto es que dan igual los actos, puedes ser cruel, vil, avaricioso, mentiroso, etc. en vida porque tienes muchas posibilidades de liberarte de lo que te mereces. Así que ¿para qué me voy a comportar bien? ¿Para qué ser generoso con los demás? En cualquier caso, con que conozca la auténtica realidad o esté iniciado en ella, podré liberarme tarde o temprano. Parece ser que el *karma* nunca llega y si llega será cuando ya haya renacido; entonces no me acordaré de mi vida anterior y no tendrá sentido el castigo del *karma*. El *karma* o la venganza solo tienen sentido si la persona que lo va a recibir se acuerda de sus actos.

Por tanto, *El libro de los muertos* es una forma de alcanzar una cierta budeidad sin meditación, sólo con la comprensión inicial. Comprensión que puede darse en cualquier momento de la realidad intermedia, sin importar realmente los actos en vida, ni si quiera el juicio al que se nos somete y que nos condena a renacer en un reino u otro.

## UNA COMPARATIVA ENTRE LA MENTE BUDISTA Y LA *PSIQUÉ* GRIEGA.

A continuación me propongo hacer una comparativa entre la mente en el budismo y la *psiqué* griega. La comparación con la cultura griega se debe a que el pueblo griego estuvo en contacto con otras civilizaciones como por ejemplo las que eran procedentes de Egipto o Asia –entre otras–. En Asia la religión que primaba era la védica, propia del norte de la India. De este modo, y apoyándome en Dodds, voy a defender la hipótesis de que los griegos al entrar en contacto con diferentes pueblos, recogieron ciertas creencias que adaptaron a su propia cultura, como es la creencia en el alma. Si el budismo tuvo su origen en los siglos VI y V a. C., ésta nueva religión tiene muchos vínculos con los vedas, al igual que el hinduismo. De ahí que tanto el budismo como los griegos puedan tener ciertas semejanzas, porque ambos bebieron de la misma fuente<sup>43</sup>.

No obstante, la comparativa que presentamos aquí entre las «almas» no corresponde con toda la época de la antigua Grecia ya que el concepto de alma en ella va cambiando, sino que abordamos esta cuestión centrándonos en la época homérica. De este modo, a continuación vamos a mostrar las diferencias y similitudes que posee la mente budista y la *psiqué* homérica. No obstante, antes de comenzar con dicha tarea debemos precisar lo que es la *psiqué* en la época homérica, cuando el alma era dual: por un lado estaba el alma libre y por otro las almas del cuerpo. Cabe decir que esta dualidad era propia durante la vida de una persona, ya que cuando el cuerpo moría solo quedaba la *psiqué*. Es por esto por lo que comenzaremos hablando del alma en vida y posteriormente del alma tras la muerte, siguiendo la misma estructura que hemos hecho con la mente en el budismo tibetano.

La *psiqué* griega es el equivalente al «alma» de otras culturas: es aérea, etérea, «como un hábito de vida»<sup>44</sup> y durante la vida del cuerpo Homero distinguía entre el alma libre, que corresponde con la *psiqué*, y las almas corporales, correspondientes con el *thymós*, el *noos* y el *menos*. El alma libre o *psiqué* representa la individualidad de una persona, mientras que las almas del cuerpo dotan a la persona de vida y conciencia. Dicha *psiqué* en Homero sólo se menciona siendo parte de la persona viva, ya que sin el

<sup>43</sup> Esta teoría en la que considero que el budismo y el pueblo griego beben de los vedas es propia. No obstante, como bien he dicho me apoyo en la hipótesis de Dodds, según la cual los griegos estuvieron influenciados por las culturas chamanísticas del norte. En base a esta idea, y sabiendo que el budismo tibetano en sus orígenes fue un sistema religioso chamanístico, voy a defender la idea de que ambas culturas recogen principios y nociones sobre el alma de la cultura védica. Debo insistir en que esto es una hipótesis particular que no se ha podido confirmar.

<sup>44</sup> ROHDE, E. *Psiqué: la idea del alma y la inmortalidad entre los griegos*. México: Fondo de cultura económica; 2006: p. 35.

alma la vida no sería posible. Esto se esclarece cuando vemos en la *Ilíada* que Aquiles, persiguiendo a Héctor por Troya, dice que la *psiqué* de éste será su recompensa. En otras palabras, arrebatarle el alma equivale a matarle. Por esto podemos decir que «el hombre solo tiene conciencia de sí mismo y se halla espiritualmente activo mientras la *psiqué* permanece dentro de él»<sup>45</sup>. No obstante, la *psiqué* no solo abandona el cuerpo con la muerte, sino que también puede desvanecerse con momentos de crisis – desvanecimientos o inconsciencias– y durante el sueño, pero en estos casos, la *psiqué* puede regresar. Solo cuando la persona muere el alma inicia su descenso hacia el Hades sin viaje de vuelta.

En este sentido, la *psiqué* está ligada como considera Bremmer al concepto de *aiôn* o fuente de la vitalidad, pues su única finalidad es la de abandonar el cuerpo cuando éste perece. De modo que la *psiqué* permite la vida de la persona, pero ésta no infunda la conciencia y la voluntad a la persona, sino que todas las fuerzas de la vida y la actividad del hombre permanecen dentro del cuerpo. Es decir, la *psiqué* no percibe, siente o piensa, sino que esto lo hace el cuerpo gracias a la *psiqué*. De hecho, cuando la persona está despierta o activa, el alma libre permanece de forma pasiva. Por tanto, el alma libre no tiene atributos ni físicos ni psicológicos y «solo representa al individuo»<sup>46</sup>. Tal es así que la *psiqué* no es ningún órgano físico, sino que los griegos la entendían como el *yo* del muerto, ya que se le atribuye el nombre del difunto y su personalidad. Así, el hombre es él mismo tanto corpóreamente como en su *psiqué*. De modo que tras la muerte del cuerpo, el alma libre es idéntica a la imagen recordada del difunto.

Hasta aquí hemos visto el alma griega durante la vida, la cual mientras el cuerpo está activo ella permanece adormecida y sólo con el sueño, los trances, los desvanecimientos y la muerte empieza su actividad. Mientras que los griegos de la época homérica interpretan que el alma es la individualidad o personalidad de la persona, en el budismo tibetano la mente –lo más equivalente a una posible alma– no es la persona. Ya hemos visto que para el budismo, la mente no puede ser la personalidad porque ésta va cambiando, no sólo en esta vida, sino que en futuras vidas también. No obstante, sí que podemos entender que la mente y la *psiqué* tienen la misma función: dan vida al cuerpo, ya que en ambos casos cuando el «alma» abandona el cuerpo es porque éste ha muerto. Además, otra relación es que ninguna de las dos es un órgano físico, es decir, no son materiales, sino que es como esa especie de energía que insufla vida. Sin embargo, la

<sup>45</sup> *Op. cit.*: p. 36.

<sup>46</sup> BREMMER, J. El concepto de alma en la antigua Grecia. Madrid: Ediciones Siruela; 2002: p. 28.

*psiqué* griega no es entendida como algo inteligente por sí sola, sino que la inteligencia es propia del *noos*, contrariamente la mente budista es inteligencia, capaz de escuchar y comprender todo lo que los vivos le dicen mientras ella está en el estado intermedio.

Habiendo visto algunos parecidos y diferencias entre la *psiqué* y la mente mientras el cuerpo permanece con vida, ahora vamos a abordarlos después de la muerte, ya que tanto para el budismo como para la antigua Grecia existe un más allá al que accedemos cuando morimos. En la Grecia homérica, cuando la *psiqué* abandona el cuerpo con la muerte comienza su actividad y su descenso hacia el reino de Hades. No obstante, el alma tiene una forma, aunque se la compare con las sombras: el alma reproduce los contornos identificables del ser que estuvo vivo, por ello se la denomina «imagen». En otras palabras, la *psiqué* posee el mismo aspecto que el fallecido. Cuando las almas entran a la morada de Hades ya no hay retorno posible, perdiendo todos los recuerdos, pensamientos, voluntades e incluso sentimientos como el amor y el miedo, por eso son comparadas con sombras. Sin embargo, frente a este lugar lúgubre, los griegos consideraron un lugar totalmente opuesto al que también podían ir las almas: los Campos Elíseos. Debemos matizar que las almas que accedían a este lugar eran privilegiadas y se debía al parentesco que tenían con algún dios. Aquí los hombres viven dichosos, sin frío, nieve, lluvia o aire. Los Campos Elíseos son un paraíso terrenal ubicado en los confines del Océano y allí el alma no se ha separado del cuerpo –ya que si solo fuesen las almas, éstas no tendrían conciencia de su dicha–. Cuando los héroes son llevados a este paraíso se convierten en inmortales porque su *psiqué* jamás abandonará su cuerpo. Cabe decir, que la inmortalidad no hace que se conviertan en dioses, sino que para ello deben permanecer jóvenes, como cuando Calipso elimina de Ulises todo signo de edad.

Al igual que la mente, la *psiqué* también hace un viaje por el más allá, pero un viaje bastante diferente. Sin embargo, vemos que en ambas culturas existen dos posibles lugares a los que puedes acceder: en el caso de Grecia tenemos el Hades y los Campos Elíseos y en el caso del budismo están la reencarnación o el *nirvana*. Si bien es cierto que los Campos Elíseos son un lugar físico, el *nirvana* es un estado. Pero en ambos casos hay un lugar deseable al que ir y un lugar agónico. En cualquier caso, en el budismo son las deidades o budas que se nos van apareciendo durante el viaje en el estado intermedio las que pueden salvarnos, llevarnos al *nirvana*; sucede igual que en Grecia, son los dioses los que pueden llevarnos a los Campos Elíseos y dejar atrás el

«infierno»<sup>47</sup>. Una diferencia que ya hemos mencionado es que la *psiqué* es la imagen del difunto, mientras que la mente entra en el estado intermedio como una especie de energía que necesita un cuerpo para hacer su recorrido por la realidad intermedia hasta su siguiente reencarnación.

Por consiguiente, hemos visto diferencias y semejanzas entre el budismo y la Grecia homérica con respecto a sus nociones de «alma». Aunque es verdad que en tiempo están alejadas, sabemos que ambas tienen influencia de la tradición védica, lo cual nos permite hacer ciertas analogías. Posteriormente, las nociones de Grecia influirán en gran medida en el cristianismo: los Campos Elíseos donde todo es felicidad y dicha corresponden con el Cielo, mientras que el Hades corresponde con el Infierno cristiano. Infierno que tienen varias características de los tres reinos horribles que hemos presentado del budismo tibetano, ya que en ambos casos son un lugar de tortura y dolor. Del mismo modo, la noción de alma que maneja el cristianismo es la griega: el alma es la personalidad y es la que insufla vida al cuerpo. Por tanto, el alma es un tema recurrente en todas las culturas y hay una clara preocupación por lo que le sucede tras la muerte del cuerpo, y parece que incluso culturas alejas en tiempo y espacio llegan a tener muchos puntos en común con respecto a esta problemática.

---

<sup>47</sup> Hablo de infierno en tanto que en el budismo el *samsara* y las reencarnaciones provocan sufrimiento y dolor y porque el reino de Hades es un lugar sin vida, sólo existen en él las almas que, ahora como sombras, revolotean y chillan.

## CONCLUSIONES

A lo largo de la investigación hemos podido abordar la mente en el budismo tibetano. Tal y como pretendía, he conseguido explicar, por un lado, las bases sobre las que se asienta el budismo: las Cuatro Nobles Verdades, lo cual me ha permitido explicar los procesos que sufre la mente durante la vida, y por otro lado, lo que le ocurre a la mente tras la muerte, todo el viaje que recorre, su posible salvación si escucha las plegarias de los vivos y los posibles reinos de reencarnación en función a su comportamiento en vida. Además, hemos dado cuenta de la que la mente está atada al *samsara* eternamente, a no ser que consiga alcanzar la iluminación. Con respecto a esto hemos visto los problemas del budismo tibetano: es imposible no liberarse de la rueda de la vida, del sufrimiento del *samsara*, ya que hay múltiples oportunidades que permiten a la mente alcanzar la iluminación, y con ella el *nirvana*. A su vez también he realizado una crítica al sistema ético, ya que como cualquier ética pretende someter a los individuos a una serie de normas morales que deben acatar para el buen funcionamiento de la sociedad. Sin embargo, siempre hay gente que se aprovecha del buen comportamiento del ciudadano para beneficiarse a su costa. Es por eso por lo que a pesar de que la ética es una forma de controlar a la población, permite que la sociedad no sea caótica y termine convirtiéndose en «la ciudad de los ladrones». A esto se le debe añadir que tras el análisis de la mente budista he podido establecer ciertas analogías con la *psique* griega en la época homérica. Todo esto nos ha permitido comprender mejor el budismo tibetano y su noción de mente.

No obstante, este trabajo ha dado lugar a futuras investigaciones que por desgracia no se han podido abordar aquí o no se han podido abordar en mayor profundidad, algunas de ellas son la mente en otras culturas, por ejemplo la hinduista, la egipcia o incluso la griega antigua desde otras épocas –arcaica, clásica, helenística, etc.–, así como el origen común entre el budismo y los antiguos griegos. Asimismo me gustaría profundizar en la ética, no exclusivamente en la budista, sino también en otras éticas orientales. Estas líneas de investigación quedan abiertas para futuras investigaciones, pero a pesar de ello he conseguido explicar lo que me proponía: la mente y la muerte en el budismo tibetano.

## GLOSARIO

*Anātman*. Doctrina budista donde se defiende la no-individualidad o no-yo. Según esta teoría no existe un alma inmutable o esencial.

*Arya*. Es la palabra tibetana que hace referencia a un buda, es decir, a una persona que ha alcanzado la iluminación.

*Avidya*. Es lo que traducimos por ignorancia. La ignorancia es lo que nos mantiene atados al *samsara*, impidiendo que conozcamos la auténtica realidad. En la terminología tibetana, *magripa* hace referencia a la ignorancia.

*Bar-do*. Ver estado intermedio.

*Bodhisattvas*. Personas que han desarrollado la intención altruista espontánea de ayudar a los demás. Por lo general son budas que deciden reencarnarse de nuevo en humanos para poder ayudar a las personas a alcanzar la iluminación.

*Buda*. Siddharta Gautama es el Buda histórico, quien aprehendió la vacuidad y se dedicó a enseñar cómo es posible alcanzar la liberación de este mundo lleno de sufrimiento. En definitiva, es el Maestro que ha alcanzado la iluminación y ayuda a guiar a los seres en este camino. Mientras que cuando hablamos de un buda o iluminado, nos referimos a las personas que han alcanzado la iluminación, es decir, que se ha purificado y ha desarrollado su mente por completo.

*Budeidad*. Condición de Buda, es decir, alcanzar la iluminación.

*Cuatro Nobles Verdades*. Doctrina que describe los cuatro estadios del sufrimiento: 1) reconocer el sufrimiento, 2) descubrir las causas que producen el sufrimiento, 3) querer liberarse del sufrimiento y 4) superar el sufrimiento, es decir, alcanzar la liberación.

*Dharma*. Son las enseñanzas de Buda. Enseñanzas teóricas y prácticas sobre la realidad. Por eso el *dharma* es un medio para alcanzar la iluminación. Es decir, el *dharma* es el conocimiento de la vacuidad, gracias al cual podemos percibir la ley kármica de causalidad.

*Duhkha*. Es el sufrimiento o frustración provocada por todas las circunstancias insatisfactorias, y constituye la base de toda experiencia dolorosa, refiriéndose al estado existencial condicionado por el karma.

Estado intermedio. En tibetano es *bar-do* y hace referencia al estado por el que la mente pasa entre la muerte y su siguiente renacimiento.

Ignorancia. Ver *avidya*.

Iluminación. Es salir del estado de ignorancia gracias al conocimiento de la auténtica realidad: la vacuidad.

*Karma*. Es el principio de causalidad, por el cual todas nuestras acciones y pensamientos son las semillas de nuestras consecuencias. El *karma* puede ser positivo o negativo en función de si nuestras acciones han sido unas u otras.

*Kleshas*. En tibetano hace referencia a las emociones y pensamientos aflictivos, los cuales emergen de nuestra ignorancia provocando actos volitivos.

Liberación. Ver *moksha*.

Matriz, puerta de la. Esta puerta cierra al ser intermedio al entrar en la matriz, iniciándose así el ciclo de renacimiento. Sin embargo, el ser puede bloquear dicha puerta con el fin de evitar su próximo nacimiento y alcanzar la liberación.

Mente. Ver *shespa*.

*Moksha*. Es la liberación del sufrimiento, es decir, el abandono de la ignorancia mediante la comprensión de la naturaleza de la realidad, de la vacuidad.

*Nirodha*. Es la palabra tibetana que se refiere a la cesación total del sufrimiento.

*Nirvana*. Es la paz absoluta que se alcanza gracias a la iluminación. O en otras palabras, es la ausencia del sufrimiento y de sus causas y significa literalmente «apagado» o «extinguido».

Nudo séxtuple. Es el nudo que cierra los canales derecho e izquierdo del corazón, permitiendo que la mente o conciencia se mantenga en el cuerpo. Es pues lo que permite la vida.

*Samsara*. Es la existencia cíclica donde los seres no-iluminados (seres que están determinados por las emociones negativas y el *karma*) se ven envueltos en constantes muertes y renacimientos. Este ciclo se rompe cuando el individuo alcanza la iluminación, es decir, cuando aprehende la verdad de la realidad. El *samsara* es lo que produce el dolor o sufrimiento.

*Shanga*. Es la comunidad de practicantes del *dharma*, es decir, los seres que comprenden directa y no conceptualmente la realidad.

*Shespa*. En la terminología tibetana significa conciencia o mente. Podemos entender la mente como una especie de alma, ya que es inmaterial y es lo que pasa de una vida a otra. La mente no es inmutable como en Occidente y tampoco debemos entenderla como si fuera la personalidad, sino que podríamos decir que es la chispa que se mantiene de una vida a otra.

Sufrimiento. Ver *duhkha*.

Tantra. Es un tipo de enseñanza budista, hinduista y jaimista que enfatiza la tecnología espiritual y las artes contemplativas en lugar del contenido filosófico. En el budismo, el tantra está orientado a la reconstrucción del reino de la iluminación mediante las energías de sabiduría, tras demoler el mundo del sufrimiento.

Tres Joyas. Son Buda, el *dharma* y el *shanga*. A las Tres Joyas nos acogemos para tomar refugio.

Tomar refugio. Es acogernos a las Tres Joyas, es decir, desarrollar la profunda convicción en la eficacia del *dharma* como medio de liberación.

Vacuidad. Es la naturaleza o realidad suprema de todas las cosas y fenómenos; es la interdependencia de las causas y los efectos, es decir, la naturaleza vacía de la realidad, ya que indica que todo objeto o acontecimiento tiene su origen en la combinación de muchos factores, sin que haya una existencia independiente o autónoma.

Venenos. Son la ignorancia, la avaricia y el odio, los cuales son las fuerzas motoras del mundo del sufrimiento. A éstos se les puede añadir el orgullo y la envidia según los textos tántricos, conformando así el motor del ciclo de la vida.

## BIBLIOGRAFÍA

ANIER E. Comentario de C. Jung al Bardo Thödol (según la versión inglesa). El laberinto. 2012. Disponible en:

BREMNER, J. El concepto de alma en la antigua Grecia. Madrid: Ediciones Siruela; 2002.

CHODRON T. Budismo para principiantes. Madrid: Alianza editorial; 2002.

DALAI LAMA. Las Cuatro Nobles Verdades. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial; 1998.

DODDS, E. R. Los griegos y lo irracional. Madrid: Alianza Editorial; 1997.

EPICTETO. Manual de estoicismo. Madrid: EDAF; 2021.

<https://edneudanier.wordpress.com/2012/05/13/comentario-de-c-jung-al-bardo-thodol-segun-la-version-inglesa-de-r-f-c-hull-del-das-tibetanische-totenbuch/>

MAILLARD C. La compasión difícil. Barcelona: Galaxia Gutenberg; 2019.

MORIN E. El hombre y la muerte. Barcelona: Kairós; 1974.

PADMA SAMBHAVA. El libro tibetano de los muertos. Barcelona: Kairós; 1994.

ROHDE, E. Psiqué: la idea del alma y la inmortalidad entre los griegos. México: Fondo de cultura económica; 2006.

SHARMA R. El monje que vendió su ferrari. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial; 1998.

Figura 1: [https://www.espaciomisterio.com/misterios/samsara-rueda-de-la-vida-mapa-del-nirvana\\_20525](https://www.espaciomisterio.com/misterios/samsara-rueda-de-la-vida-mapa-del-nirvana_20525)

Figura 2: <https://br.pinterest.com/pin/581245895630760760/>