



Prólogo

de su santidad el Dalái Lama

Cómo comprender el verdadero sentido de la existencia, cómo aceptar la muerte y cómo ayudar a los moribundos y a los muertos, éstos son los temas en los que Sogyal Rimpoché se centra en esta obra tan oportuna.

La muerte forma parte del curso natural de la vida e, inevitablemente, tarde o temprano todos deberemos afrontarla. A mi entender, mientras estemos vivos podemos considerarla de dos maneras: elegimos ignorarla o hacemos frente a la perspectiva de nuestra propia muerte e intentamos, mediante una reflexión lúcida, minimizar el sufrimiento que conlleva. Sin embargo, ninguna de estas dos actitudes nos permite llegar a triunfar realmente sobre ella.

Como budista contemplo la muerte como un proceso normal, una realidad que acepto que debe ocurrir mientras permanezca en esta existencia terrenal. Sabiendo que no puedo escaparme de ella, no tiene sentido alguno que me preocupe. Desde mi punto de vista, la muerte se asemeja más a un cambio de vestimenta cuando está vieja y gastada que a un final definitivo. Sin embargo, la muerte es imprevisible: ignoramos cuándo o cómo ocurrirá. Así pues, resulta sensato tomar ciertas precauciones antes de que se produzca realmente.

Es evidente que a la mayoría de nosotros nos gustaría tener una muerte apacible. Sin embargo, también está claro que no podemos esperar morir así si nuestras vidas han estado impregnadas de violencia o si nuestras mentes han estado agitadas predominantemente por emociones como la ira, el apego o el miedo. Por lo tanto, si deseamos morir bien, debemos aprender a vivir bien. Para tener la esperanza de una muerte apacible, debemos cultivar la paz tanto en nuestra mente como en nuestra manera de vivir.

Tal como podréis leer aquí, desde el punto de vista budista la experiencia misma de la muerte reviste suma importancia. Aunque el lugar y la naturaleza de nuestro renacimiento futuro dependan generalmente de fuerzas kármicas, nuestro estado mental en el momento de la muerte puede influir en la calidad de nuestro siguiente renacimiento. Así pues, a pesar de la gran variedad de karmas que hayamos acumulado, si en el momento de la muerte hacemos un esfuerzo especial para generar un estado mental virtuoso, es posible que fortalezcamos y activemos un karma virtuoso y de este modo se produzca un renacimiento feliz.

El instante preciso de la muerte es también la ocasión para que se den las experiencias interiores más profundas y beneficiosas. Mediante la repetida familiarización con los procesos de la muerte gracias a la meditación, un meditador consumado puede aprovechar su muerte para alcanzar una gran realización espiritual. Por eso los practicantes experimentados emprenden prácticas meditativas en el momento de morir. Una indicación de su nivel de realización es que muchas veces su cuerpo no empieza a descomponerse hasta mucho después de su muerte clínica.

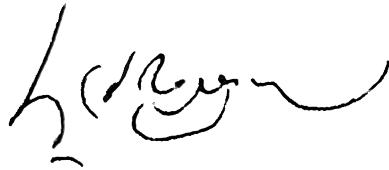
Ayudar a los demás a morir bien es tan importante como prepararnos para nuestra propia muerte. Cada uno de nosotros fue en su día un recién nacido indefenso y no hubiéramos sobrevivido sin los cuidados y el cariño que recibimos entonces. Puesto que los moribundos son igualmente incapaces de valerse por sí mismos, deberíamos aliviar su malestar y su angustia y ayudarles en todo lo que podamos para que mueran con serenidad.

Lo más importante es evitar todo aquello que perturbe la mente de la persona moribunda más de lo que ya lo está. Al ayudar a una persona moribunda, nuestro principal objetivo es hacer que se sienta a gusto. Y esto puede conseguirse de muchas maneras. Un moribundo familiarizado con la práctica espiritual puede sentirse estimulado y alentado si se le recuerda practicar, pero incluso una atención afectuosa por nuestra parte generará una actitud serena y sosegada en la mente de la persona que va a morir.

La muerte y el proceso de la muerte constituyen un punto de encuentro entre el budismo tibetano y las disciplinas científicas contemporáneas. Creo que esta contribución puede resultar extremadamente beneficiosa tanto en el plano de la comprensión, como en un aspecto práctico. Sogyal Rimpoché se halla especialmente bien situado para facilitar este encuentro; nacido y educado en la tradición tibetana, ha recibido las enseñanzas de algunos

de nuestros mayores lamas. Puesto que también se ha beneficiado de una educación moderna y ha vivido y enseñado muchos años en Occidente, se ha familiarizado con el modo de pensar occidental.

Este libro no sólo ofrece a los lectores una explicación teórica de la muerte y del proceso de morir, sino también los medios prácticos para su comprensión y para prepararse uno mismo y ayudar a los demás a hacerlo de una forma serena y enriquecedora.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Lama', written in a cursive style.

2 de junio de 1992

Introducción a la Edición

Commemorativa 20 Aniversario

Hace ahora veinte años que *El libro tibetano de la vida y de la muerte* fue publicado por primera vez. En esta obra he tratado de compartir, aunque sólo sea un poco, la sabiduría de la tradición que me vio crecer. He procurado mostrar la naturaleza práctica de estas antiguas enseñanzas y cómo pueden ayudarnos en cada etapa de la vida y de la muerte. A lo largo de los años, fue mucha la gente que me urgía a escribir este libro, que me decía que contribuiría a aliviar algunos de los grandes sufrimientos que muchos de nosotros padecemos en el mundo actual. Tal como señala su santidad el Dalái Lama, vivimos en una sociedad en la que a la gente le cuesta cada vez más dar prueba de una simple muestra de afecto, y en la que cualquier dimensión interior de la vida está casi totalmente desatendida. No es de extrañar, pues, que nuestra época experimente una sed tan intensa por la compasión y la sabiduría que las enseñanzas pueden ofrecer.

Probablemente el enorme entusiasmo en el mundo entero con el que fue acogido *El libro tibetano de la vida y de la muerte* fue en respuesta a esa necesidad. Al principio me quedé estupefacto; no esperaba que tuviera tal impacto, ya que en el momento en que lo redacté la muerte era aún un tema oculto e ignorado. Poco a poco, y conforme viajaba a diferentes países para enseñar, dirigir seminarios y diferentes tipos de formación basados en las enseñanzas contenidas en este libro, pude comprobar hasta qué punto el libro había tocado la fibra sensible de la gente. Un número cada vez mayor de personas venía a verme o me escribía para relatarme cómo estas enseñanzas les habían ayudado a atravesar una crisis personal o les habían sostenido en el momento de la muerte de uno de sus allegados. Y a pesar de que las enseñanzas de este libro puedan resultar poco familiares, hubo

quienes me dijeron que lo habían leído varias veces y que seguían volviendo a él como fuente de inspiración. Después de haber leído *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, una mujer que vivía en Madrás, en la India, se sintió tan inspirada que fundó un centro médico dotado de una unidad de cuidados paliativos. Otra persona, esta vez en Estados Unidos, me dijo que la había sorprendido que, según sus propias palabras, un simple libro hubiera podido «amarla tan completamente». Relatos como éstos, conmovedores y personales al mismo tiempo, dan fe del poder y la pertinencia de las enseñanzas budistas hoy en día. Cada vez que los escucho mi corazón se llena de gratitud, gratitud hacia las enseñanzas mismas y hacia los maestros y los practicantes que han llevado a cabo tantos esfuerzos para encarnarlas y transmitir las.

Con el tiempo supe que *El libro tibetano de la vida y de la muerte* había sido adoptado por instituciones, centros y grupos diversos: educativos, médicos y espirituales. Enfermeras, médicos y profesionales dedicados a acompañar a los moribundos me han dicho que han integrado estos métodos a su trabajo cotidiano, y he escuchado numerosos relatos de gente normal que ha utilizado estas prácticas y de cómo les ha permitido transformar la muerte de un amigo o de un pariente próximo. Me conmueve en gran manera que personas de diversas creencias espirituales hayan leído este libro y hayan afirmado que había reforzado y profundizado su propia fe. Estas personas parecen reconocer la universalidad del mensaje que contiene y comprender que no tiene como objetivo persuadir o convertir, sino ofrecer la sabiduría de las antiguas enseñanzas budistas con el fin de aportar el mayor beneficio posible.

Mientras *El libro tibetano de la vida y de la muerte* emprendía suavemente su propio vuelo y entraba discretamente en muchos campos y disciplinas, empecé a comprender el verdadero motivo de su gran influencia: sus extraordinarias enseñanzas son la esencia del corazón del linaje oral, esa línea de sabiduría ininterrumpida, transmitida a lo largo de los siglos mediante la propia experiencia. Alguien dijo una vez que este libro está «a medio camino entre un maestro viviente y un libro», y es cierto que los más grandes maestros de nuestro tiempo están presentes en él y que también han contribuido con sus consejos y respuestas. Son ellos los que hablan en estas páginas; es su sabiduría y su visión de un mundo lleno de compasión, iluminado por el conocimiento de nuestra verdadera naturaleza, la esencia más profunda de nuestra

mente. Creo que la repercusión que ha tenido *El libro tibetano de la vida y de la muerte* se ha debido a la bendición del linaje y la fuerza de la tradición oral. Su éxito ha constituido para mí una lección de humildad y me ha recordado que si dispongo de alguna capacidad para comunicar estas enseñanzas, se debe única y exclusivamente a la devoción que me inspiran, así como a la bondad de mis maestros.

A lo largo de estos veinte últimos años se han producido numerosos cambios en nuestras actitudes con respecto a la muerte y a la clase de cuidados que nuestra sociedad ofrece a las personas que se encuentran en la etapa final de su vida o a las que atraviesan un proceso de duelo. La conciencia de la gente respecto a la muerte y las numerosas preguntas que suscita han aumentado. Libros, páginas web en Internet, conferencias, programas de televisión y radio que tratan temas con seriedad, películas y grupos de acompañamiento han contribuido a una creciente apertura a la hora de explorar el terreno de la muerte. El trabajo del movimiento de cuidados paliativos se ha incrementado considerablemente y, durante estos años, en ciertos países se ha empezado a trabajar en el ámbito del acompañamiento a los moribundos. Personas valientes —que merecen el mayor de mis respetos— han emprendido toda clase de iniciativas. Entre tanto, cada vez más se ha invitado a aquellos que trabajan en el seno de la tradición budista para que participen en estos proyectos y exploren de qué manera pueden ser útiles.

Un cierto número de mis amigos y estudiantes han creado poco a poco un programa internacional de educación y formación, basado en las enseñanzas de este libro, concebido para ofrecer un acompañamiento espiritual a los moribundos, a sus familias y a los que se ocupan de ellas. Ofrecemos cursos dirigidos a la profesión médica y a la gente en general, coordinamos el trabajo de voluntarios y hemos empezado a trabajar estrechamente con hospitales, clínicas, centros de cuidados paliativos y universidades. Encuentro muy alentador que se reconozca por doquier que las cuestiones espirituales forman parte del cuidado de los moribundos y que en ciertos países algunas escuelas de medicina ofrezcan actualmente cursos sobre espiritualidad y medicina. Sin embargo, tengo entendido que los sondeos de opinión siguen mostrando el predominio de la negación de la muerte y nuestra incapacidad para ofrecer a los moribundos ayuda espiritual, acompañamiento y respuestas a sus necesidades más profundas.

La manera en que morimos es extremadamente importante. La muerte es el momento más crucial de nuestra vida, y cada uno de nosotros debería poder morir en paz y en plenitud, sabiendo que estará rodeado por el mejor acompañamiento espiritual posible.

Si *El libro tibetano de la vida y de la muerte* ha contribuido de alguna manera a que reconsideremos cómo afrontamos nuestra propia muerte y la de aquellos que nos rodean, es el fruto de mis oraciones y me siento profundamente emocionado y agradecido por ello. Todavía abrigo el sueño de que las enseñanzas presentadas aquí sean accesibles a todos, sin importar dónde vivan, su edad y su nivel de educación. Mi intención original era que este libro contribuyera a inspirar una revolución tranquila sobre la forma en que consideramos la muerte y cuidamos a los moribundos, así como sobre la forma en que consideramos la vida y cuidamos a los vivos. La necesidad de transformarnos espiritualmente y de hacernos cargo, en el sentido más auténtico, tanto de nosotros mismos como de los demás, no es más imperiosa ahora que hace veinte años. ¿Qué pasaría si cada vez más gente pensara seriamente en su futuro y en el futuro del mundo? Imaginad como sería el mundo si pudiéramos insuflar a nuestra existencia un carácter sagrado, si el acompañamiento en los últimos instantes de la vida estuviera iluminado por un profundo respeto a la muerte y si consideráramos la vida y la muerte como un todo inseparable. ¿Qué pasaría si intentáramos que cada uno de nuestros actos estuviera regido por el amor y la compasión y comprendiéramos —en el grado que fuese— la naturaleza más profunda de la mente subyacente a toda nuestra existencia? Esto constituiría una verdadera revolución que haría libres a los hombres y a las mujeres para descubrir los derechos de nacimiento que les pertenecen —esa dimensión interior desatendida durante tanto tiempo— y para unirles con la plenitud de la experiencia humana en todo su misterio y su grandeza.

Sogyal Rimpoché
Lerab Ling, Francia

Prefacio

Nací en Tíbet, y a los seis meses ingresé en el monasterio de mi maestro Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, en la provincia de Kham. En Tíbet existe una tradición única que permite descubrir las reencarnaciones de los grandes maestros que han fallecido. Se los elige de pequeños y se les da una educación especial con el fin de prepararlos para que sean los maestros espirituales del futuro. Recibí el nombre de Sogyal, aunque todavía habría de pasar algún tiempo para que mi maestro me reconociera como la encarnación de Tertön Sogyal, un renombrado místico que había sido uno de sus propios maestros espirituales, así como del decimotercer Dalái Lama.

Mi maestro, Jamyang Khyentse, era alto para lo que es corriente entre los tibetanos, y su cabeza siempre parecía recortarse por encima de las demás en la multitud. Tenía el cabello plateado, muy corto, y unos ojos llenos de bondad que centelleaban de humor. Sus orejas eran largas, como las de Buda. Pero lo que más llamaba la atención en él era su presencia. Su mirada y su porte revelaban que era un hombre sabio y santo. Su voz era bien modulada, grave y cautivadora; cuando enseñaba solía echar la cabeza ligeramente hacia atrás y las enseñanzas fluían de su boca en un torrente de elocuencia y poesía. Y, a pesar de todo el respeto e incluso admiración reverente que suscitaba, había humildad en todo lo que hacía.

Jamyang Khyentse es el fundamento de mi vida y la inspiración de este libro. Él era la encarnación de un maestro que había transformado la práctica del budismo en nuestro país. En Tíbet no bastaba con llevar el nombre de una encarnación; era indispensable ganarse el respeto de todos mediante la propia erudición y la práctica espiritual. Mi maestro hizo retiros durante nu-

merosos años, y se cuentan muchos relatos milagrosos sobre él. Había adquirido un saber y una realización espiritual profundos, y con el tiempo llegué a descubrir que era como una enciclopedia viviente de sabiduría; cualquiera que fuese la pregunta que se le formulara, él conocía la respuesta. En Tíbet existían numerosas tradiciones espirituales, pero Jamyang Khyentse era reconocido como la autoridad suprema en todas ellas. Para todos aquellos que lo conocieron u oyeron hablar de él, era la personificación del budismo tibetano. Era el testimonio vivo de aquello a lo que puede llegar un ser que ha comprendido las enseñanzas y ha llevado a su término la práctica espiritual.

Se me ha dicho que mi maestro afirmó que yo contribuiría a continuar su obra, y ciertamente siempre me trató como si fuera su propio hijo. Lo que he podido lograr hasta ahora en mi trabajo y el público al que he podido llegar representan, a mi juicio, la maduración de la bendición que él me dio.

Todos mis primeros recuerdos se refieren a él. El entorno en el que me crié fue él, y su influencia dominó mi niñez. Fue como un padre para mí. Me concedía todo lo que le pedía. Su esposa espiritual, Khandro Tsering Chödrön, que también era mi tía, solía decir: «No molestes a Rimpoché, a lo mejor está ocupado»,¹ pero yo siempre quería estar a su lado y él se alegraba de tenerme cerca. Lo atosigaba constantemente con toda clase de preguntas, a las que él siempre respondía con paciencia. Yo era un chico travieso; ninguno de mis tutores conseguía disciplinarme. Cada vez que intentaban pegarme, yo corría a refugiarme con mi maestro trepando por su espalda, donde nadie osaba acercarse. Allí agazapado, me sentía orgulloso y satisfecho de mí mismo; él se limitaba a reír. Hasta que un día, sin que yo lo supiera, mi tutor intentó convencerle de que, por mi propio bien, las cosas no debían continuar así. La siguiente vez que fui a esconderme mi tutor entró en la habitación, hizo tres postraciones ante mi maestro y me sacó a rastras. Recuerdo haber pensado entonces lo extraño que me resultó que no pareciera tener miedo alguno de mi maestro.

Jamyang Khyentse vivía en la habitación en la que su anterior encarnación había tenido sus visiones y desde la que había puesto en marcha el movimiento de renacimiento cultural y espiritual que se extendería por todo el Tíbet oriental durante el siglo pasado. Era un lugar maravilloso, no especialmente amplio, pero en el que reinaba una atmósfera mágica, lleno de objetos sagrados, pinturas y libros. Lo llamaban «el cielo de los budas» y «la sala

de la transmisión de poderes», y si conservo el recuerdo de algún lugar en especial del Tíbet es el de esa habitación. Mi maestro se sentaba en un asiento bajo hecho de madera y tiras de cuero, y yo me acomodaba a su lado. Me negaba a comer, a no ser que fuera de su cuenco. En el pequeño dormitorio, flanqueado por una galería exterior que siempre estaba más bien a oscuras, hervía constantemente una tetera sobre el fogoncito que había en un rincón. Por lo general, yo dormía al lado de mi maestro, en una pequeña cama situada a los pies de la suya. Un sonido que nunca podré olvidar es el tableteo de las cuentas de su *mala*, su rosario budista, que desgranaba conforme susurraba sus oraciones. Cuando me acostaba, él estaba allí, meditando y practicando; y al despertarme por la mañana, lo encontraba ya despierto, sentado y practicando de nuevo, rebotando de bendiciones y de poder. Cuando abría los ojos y lo veía, me inundaba una cálida y reconfortante sensación de dicha. Tal era la atmósfera de paz que lo envolvía.

A medida que me hacía mayor, Jamyang Khyentse empezó a pedirme que presidiera ceremonias, mientras él desempeñaba el papel de director de los cantos. Yo asistía a todas las enseñanzas e iniciaciones que daba a otros, pero, más que los detalles, lo que me vuelve hoy a la memoria es la atmósfera que reinaba. A mis ojos, él era el Buda, no me cabía ninguna duda. Y de hecho, todos los demás lo reconocían de igual modo. Cuando daba iniciaciones, sus discípulos estaban tan impresionados que apenas se atrevían a mirarle a la cara. Algunos lo veían verdaderamente bajo la forma de su predecesor, o bajo la de diferentes budas y bodhisattvas.² Todos lo llamaban *Rimpoché*, «el Precioso», que es el título que se concede a un maestro, y cuando él estaba presente ningún otro maestro recibía ese apelativo. Su presencia era tan imponente que muchos le llamaban afectuosamente «el Buda Primordial».³

Sé que de no haber conocido a mi maestro Jamyang Khyentse yo hubiera sido una persona completamente distinta. Con su calidez, su sabiduría y su compasión personificaba la verdad sagrada de las enseñanzas y, así, hacía que éstas fueran concretas y rebosantes de vida. Cada vez que evoco con otras personas la atmósfera que reinaba alrededor de mi maestro, se despierta en ellas el mismo sentimiento profundo que suscitaba en mí. ¿Qué fue pues lo que inspiró en mí Jamyang Khyentse? Fue una confianza inquebrantable en las enseñanzas, así como la convicción sobre la importancia capital del maestro. Cualquier comprensión que yo

pueda tener, sé que se la debo a él, y es algo que jamás podré corresponderle; lo que sí puedo hacer es transmitirlo a otros.

Durante mi juventud en Tíbet fui testigo de la clase de amor que Jamyang Khyentse irradiaba en la comunidad, sobre todo cuando guiaba a los moribundos y a los muertos. En Tíbet, un lama no era sólo un maestro espiritual, sino también un sabio, un terapeuta, un sacerdote, un médico y un sanador del alma, dedicado a ayudar a los enfermos y a los moribundos. Más tarde llegué a aprender las técnicas concretas que permiten guiar a los moribundos y a los muertos siguiendo las enseñanzas relacionadas con el *Libro tibetano de los muertos*. Sin embargo, las lecciones más importantes que aprendí sobre la muerte —y la vida— las recibí al contemplar a mi maestro cuando guiaba a los moribundos con una compasión, una sabiduría y una comprensión infinitas.

Rezo para que este libro transmita al mundo algo de su gran sabiduría y compasión, y para que gracias a ellas también vosotros, allí donde estéis, podáis sentirlos en presencia de su mente de sabiduría y encontrar una conexión viva con él.

PRIMERA PARTE

La vida

CAPÍTULO UNO

Ante el espejo de la muerte

Tenía unos siete años cuando me enfrenté por primera vez a la experiencia de la muerte. Nos disponíamos a dejar las montañas del Este para viajar al Tíbet central. Samten, uno de los ayudantes personales de mi maestro, era un monje maravilloso que había sido muy bueno conmigo durante mi infancia. Su cara era alegre, redonda y mofletuda, siempre a punto de esbozar una sonrisa. Debido a su carácter bondadoso, era el preferido de todos en el monasterio. Mi maestro daba enseñanzas, iniciaciones, y dirigía prácticas espirituales y rituales cada día. Al terminar la jornada, yo solía reunir a mis amigos para darles una pequeña representación teatral sobre los acontecimientos de la mañana. Y era Samten quien me prestaba siempre las vestiduras que mi maestro había utilizado durante la jornada. Jamás me negaba nada.

Pero un día Samten cayó enfermo repentinamente, y pronto quedó claro que no iba a sobrevivir. Tuvimos que aplazar nuestra partida. Nunca olvidaré las dos semanas que siguieron. El rancio olor de la muerte lo cubría todo como una nube, y cada vez que pienso en aquellos días vuelvo a sentir ese olor. El monasterio estaba totalmente impregnado de una intensa conciencia de la muerte. Sin embargo, no había en ello nada morboso o espantoso; en presencia de mi maestro, la muerte de Samten cobraba un sentido especial. Se convirtió en una enseñanza para todos nosotros.

Samten guardaba cama junto a una ventana, en el pequeño templo que había en la residencia de mi maestro. Yo sabía que estaba muriéndose. De vez en cuando iba a verlo y me sentaba un rato junto a él. Por entonces Samten ya no podía hablar y me impresionaban los cambios que veía en su rostro, ya macilento y demacrado. Comprendí que iba a dejarnos y que no volveríamos a verlo nunca más. Me sentía profundamente triste y solo.

La muerte de Samten no fue fácil. El sonido de su dificultosa respiración nos perseguía por todas partes, así como el olor proveniente del deterioro de su cuerpo. El monasterio se hallaba sumido en un silencio abrumador, roto únicamente por sus estertores. Todo estaba centrado en Samten. Sin embargo, a pesar del gran sufrimiento de su prolongada agonía, todos nos dábamos cuenta de que en lo más hondo había en él paz y confianza interior. Al principio no podía explicarme de dónde provenían, pero pronto comprendí que era de su fe y de su preparación espiritual, así como de la presencia de nuestro maestro. Y a pesar de mi tristeza, supe entonces que mientras nuestro maestro estuviera allí todo saldría bien, pues él guiaría a Samten hacia la liberación. Más tarde llegué a saber que todo practicante sueña con morir ante su maestro y con tener la buena fortuna de ser guiado por él en el trance de la muerte.

Mientras Jamyang Khyentse guiaba serenamente a Samten en su muerte, le iba explicando una por una todas las fases del proceso por el que estaba pasando. Me asombraban la precisión de sus conocimientos, su confianza, la serenidad y la paz que emanaban de él. Su presencia firme y serena hubiera tranquilizado a la persona más angustiada. De aquel modo, Jamyang Khyentse nos transmitía que no tenía miedo alguno de la muerte. No es que él se la tomara a la ligera: nos decía a menudo que la temía y nos ponía en guardia para que no la consideráramos con ingenuidad o suficiencia. ¿Qué era, pues, lo que le permitía afrontar la muerte de una manera tan solemne y al mismo tiempo tan desenfadada, tan práctica y tan misteriosamente despreocupada? Esta pregunta me fascinaba y me perseguía.

La muerte de Samten fue una conmoción para mí. A los siete años de edad, vislumbré por primera vez el enorme poder de la tradición en la que se me estaba instruyendo y empecé a comprender la finalidad de las prácticas espirituales. Era la práctica la que había conferido a Samten la aceptación de la muerte, así como una clara comprensión de que el sufrimiento y el dolor pueden formar parte de un profundo proceso natural de purificación. La práctica había proporcionado a mi maestro un conocimiento completo de lo que era la muerte, y un conocimiento técnico preciso para guiar a las personas en ese trance.

Tras la muerte de Samten partimos hacia Lhasa, la capital de Tíbet, emprendiendo un arduo viaje de tres meses a lomo de ca-

ballo. Una vez allí, proseguimos nuestra peregrinación hacia los emplazamientos sagrados del Tíbet central y meridional, lugares bendecidos por los santos, reyes y eruditos que establecieron el budismo en Tíbet a partir del siglo VII. Mi maestro era la emanación de numerosos maestros de todas las tradiciones y, debido a su reputación, era objeto de entusiastas bienvenidas dondequiera que fuéramos.

Aquel viaje fue sumamente emocionante para mí, y todavía guardo de él muchos hermosos recuerdos. Los tibetanos se levantan temprano para aprovechar al máximo la luz del día. Nosotros nos acostábamos con el crepúsculo y nos levantábamos antes del alba, y con la primera luz del amanecer los yaks que transportaban la carga reemprendían la marcha. Se desmontaban las tiendas, y las últimas que permanecían en pie eran la de la cocina y la de mi maestro. Siempre se adelantaba un explorador con la misión de elegir un buen lugar para acampar, y hacia el mediodía nos deteníamos y montábamos las tiendas hasta la mañana siguiente. A mí me gustaba acampar a orillas de algún río y escuchar el rumor del agua, o sentarme dentro de la tienda y escuchar el chapaleteo de la lluvia en el techo.

Formábamos un pequeño grupo de unas treinta tiendas en total. Durante el día yo montaba un alazán dorado al lado de mi maestro. Mientras cabalgábamos, él enseñaba, contaba historias, se consagraba a su práctica espiritual y componía algunas nuevas para mí. Un día, conforme nos íbamos acercando al lago sagrado de Yamdrok Tso y divisábamos ya el resplandor turquesa de sus aguas, otro lama de nuestro grupo, Lama Tseten, empezó a morir.

La muerte de Lama Tseten fue para mí otra sólida enseñanza. Él era el tutor de la esposa espiritual de mi maestro, Khandro Tsering Chödrön. Son muchos quienes la consideraban la practicante femenina más destacada de Tíbet, una maestra oculta y, en mi opinión, un vivo ejemplo de devoción. Su presencia resplandeciente de amor constituye por sí misma una enseñanza. Lama Tseten era un personaje enormemente humano, como un abuelo para todos. Tenía más de sesenta años, era bastante alto, de cabellos grises, e irradiaba una dulzura espontánea. También era un consumado practicante de meditación; el mero hecho de estar junto a él solía aportarme una sensación de paz y de serenidad. A veces me regañaba, y entonces le tenía miedo, pero a pesar de sus momentos de severidad nunca perdía su talante afectuoso.

Lama Tseten murió de una forma extraordinaria. Aunque había un monasterio cerca de donde estábamos, rehusó ir, aduciendo que no quería dar a otros el trabajo de tener que deshacerse de su cadáver. Así pues, nos detuvimos y levantamos las tiendas en círculo, como de costumbre. Dado que era su tutor, Khandro se encargaba personalmente de cuidar y atender a Lama Tseten. Ella y yo estábamos solos con él en su tienda cuando de pronto la llamó a su lado. Tenía la costumbre de llamarla cariñosamente A-mi, que en su dialecto natal significa «hija mía».

—A-mi —le dijo con ternura—, acércate. Ha llegado el momento. No tengo más consejos que darte. Estás bien como eres; estoy contento de ti. Sigue sirviendo a tu maestro como lo has hecho hasta ahora.

Ella se giró de inmediato para salir corriendo de la tienda, pero él la asió por la manga.

—¿Adónde vas? —le preguntó.

—Voy a llamar a Rimpoché —respondió ella.

—No lo molestes, no es necesario —sonrió el lama—. Con el maestro no existe la distancia.

Dichas estas palabras, alzó su mirada hacia el cielo y expiró. Khandro liberó la manga y salió a toda prisa para avisar a mi maestro. Yo permanecía sentado, incapaz de moverme.

Me asombraba que una persona que contemplaba la muerte cara a cara pudiera mostrar tal confianza. Lama Tseten habría podido tener junto a él a su lama en persona para que lo ayudara (algo que cualquier otro hubiera deseado ardientemente), pero no lo necesitaba. Ahora sé por qué: ya tenía la presencia del maestro en su interior. Jamyang Khyentse estaba siempre con él, en su mente y en su corazón; en ningún momento percibió separación alguna.

Khandro fue a buscar a Jamyang Khyentse.¹ Nunca olvidaré cómo se agachó para entrar en la tienda. Dirigió una mirada al rostro de Lama Tseten y luego, después de haber examinado atentamente sus ojos, empezó a reírse entre dientes. Mi maestro siempre solía llamarlo La Gen («viejo Lama») en señal de afecto.

—La Gen —le dijo— ¡No permanezcas en ese estado!

Jamyang Kyentse advirtió al instante, ahora lo comprendo, que Lama Tseten estaba realizando una práctica de meditación específica mediante la cual el practicante une la naturaleza de su mente al espacio de la verdad, pudiendo permanecer en este estado durante numerosos días después de haber fallecido.

—La Gen, nosotros somos viajeros, peregrinos. Nos dispone-
mos de mucho tiempo. Ven, yo te guiaré.

Paralizado, observé el desarrollo de los acontecimientos y, de no haberlo visto con mis propios ojos, jamás lo hubiera creído. *Lama Tseten volvió a la vida*. Acto seguido, mi maestro se sentó junto a él y lo guió en la práctica de *phowa*, destinada a dirigir la conciencia en el instante que precede a la muerte. Hay muchas maneras de realizar esta práctica; la que utilizó entonces culmina cuando el maestro pronuncia tres veces la sílaba «A». Cuando mi maestro emitió la primera «A», pudimos oír muy claramente cómo Lama Tseten lo acompañaba. La segunda vez, nos resultó más difícil distinguir su voz, y la tercera permaneció en silencio; nos había dejado.

Si la muerte de Samten me había enseñado la finalidad de la práctica espiritual, la de Lama Tseten me enseñó que no es tan in-
sólito que los practicantes de su calibre oculten sus notables cua-
lidades en vida. Algunos, en realidad, sólo las muestran una vez, en el momento de la muerte. A pesar de mi corta edad, me di cuenta de que había una asombrosa diferencia entre la muerte de Samten y la de Lama Tseten. Comprendí que era la diferencia entre la muerte de un buen monje que había practicado a lo largo de su vida y la de un practicante que había alcanzado una reali-
zación mucho más elevada. Samten murió de un modo corriente, y en el dolor, amparado —eso sí— por la confianza que propor-
ciona la fe; la muerte de Lama Tseten constituyó en sí una mani-
festación de maestría espiritual.

Poco después de las exequias de Lama Tseten, ascendimos hasta el monasterio de Yamdrok. Como de costumbre, dormí en la habitación de mi maestro, junto a él, y recuerdo que esa noche estuve contemplando las sombras producidas por los candiles de manteca que se agitaban en la pared. Mientras todos los demás dormían profundamente, yo permanecí despierto y lloré sin cesar. Aquella noche comprendí que la muerte es real, y que yo también tendría que morir. Mientras yacía allí tendido, pensando en la muerte en general y en mi propia muerte, de mi gran tristeza empezó a emerger un profundo sentimiento de aceptación y, con él, la firme resolución de consagrar mi vida a la práctica espiritual.

Así pues, empecé a afrontar la muerte y sus implicaciones a una edad muy temprana. Entonces no habría podido imaginar las muchas y diversas clases de muerte que debían sobrevenir aún, una tras otra: la que supuso la trágica pérdida de mi país, Tíbet,

tras la ocupación china; la que representó el exilio; la que consistió en perder todo lo que mi familia y yo poseíamos. Mi familia, la de los Lakar Tsang, se había contado entre las más ricas de Tíbet. Desde el siglo XIV era conocida como una de las benefactoras más importantes del budismo, que sostenía la enseñanza de Buda y colaboraba con las obras de los grandes maestros.²

Pero la muerte más desoladora aún estaba por llegar: la de mi maestro Jamyang Khyentse. Al perderlo sentí que había perdido el fundamento mismo de mi existencia. Sucedió en 1959, el año de la caída de Tíbet. Para los tibetanos, la muerte de mi maestro fue un segundo golpe demoledor. Y para Tíbet señaló el fin de una era.

LA MUERTE EN EL MUNDO MODERNO

Cuando llegué por primera vez a Occidente me sorprendió el contraste entre las actitudes hacia la muerte que formaban parte de mi educación y las que me encontré. A pesar de sus éxitos tecnológicos, la sociedad moderna occidental carece de una verdadera comprensión de lo que es la muerte y de lo que ocurre durante y después de ella.

Descubrí que hoy se enseña a la gente a negar la muerte y a creer que no significa otra cosa que aniquilación y pérdida. Eso quiere decir que la mayor parte del mundo vive o bien negando la muerte o bien aterrorizado por ella. El mero hecho de hablar sobre la muerte se considera morboso, y muchas personas creen que el simple hecho de mencionarla entristece el riesgo de atraerla.

Otros contemplan la muerte con una jovialidad ingenua y despreocupada, convencidos de que, por una u otra razón, su muerte saldrá bien y que no tienen por qué preocuparse. Cuando pienso en estas personas recuerdo las palabras de un maestro tibetano: «La gente suele cometer el error de tomarse la muerte a la ligera y pensar: “Bueno, al fin y al cabo, le sucede a todo el mundo; no es gran cosa, es un hecho natural. Todo irá bien”. Ésa es una teoría muy bonita hasta que llega el momento de la muerte».³

De estas dos actitudes hacia la muerte, la primera la considera algo de lo que hay que huir a cualquier precio, y la segunda algo de lo que no es necesario preocuparse en absoluto. ¡Cuán alejadas están las dos de comprender el verdadero sentido de la muerte!

Todas las grandes tradiciones espirituales del mundo, incluyendo por supuesto el cristianismo, siempre han dicho claramente que la muerte no es el final. Todas nos han transmitido la visión de alguna clase de vida venidera, que infunde un sentido sagrado a nuestra existencia presente. Pero, a pesar de estas enseñanzas, la sociedad contemporánea es en gran medida un desierto espiritual en el que la mayoría de la gente imagina que esta vida es lo único que existe. Carentes de toda fe real y auténtica en una vida posterior, la mayoría de las personas lleva una vida desprovista de cualquier sentido fundamental.

He llegado a comprender que los desastrosos efectos de esta negación de la muerte van mucho más allá del individuo y que afectan a todo el planeta. Debido a su creencia en que no existe más vida que ésta, la gente hoy no ha desarrollado una visión a largo plazo; en consecuencia, no hay nada que les impida saquear el planeta para sus propios fines inmediatos y vivir de una manera egoísta que podría resultar fatal para el futuro. ¿Cuántas advertencias más necesitamos como ésta del anterior ministro brasileño de Medio Ambiente, responsable de la selva tropical amazónica?

La moderna sociedad industrial es una religión fanática. Saqueamos, envenenamos, destruimos todos los ecosistemas del planeta. Firmamos letras que nuestros hijos jamás podrán pagar[...] Nos comportamos como si fuéramos la última generación sobre la Tierra. De no producirse un cambio radical de perspectiva en nuestros corazones y en nuestras mentes, la Tierra acabará como Venus, calcinada y muerta.⁴

El miedo a la muerte y el desconocimiento de la vida futura alimentan esta destrucción del medio ambiente que amenaza la vida de todos. Por eso, ¿no es aún más inquietante que no se nos enseñe qué es la muerte ni cómo morir? ¿O que no se nos dé ninguna esperanza respecto a lo que hay después de la muerte ni, por lo tanto, respecto a lo que subyace realmente tras la vida? ¿No resulta paradójico que se instruya a los jóvenes en todos los temas salvo en aquel que encierra la clave de todo el sentido de la vida y acaso el de nuestra supervivencia?

A menudo me ha intrigado la manera en que algunos maestros budistas que conozco formulan esta sencilla pregunta a quienes se les acercan para pedirles una enseñanza: ¿Cree usted en una vida

después de ésta? La cuestión no es si creen en ella en cuanto proposición filosófica, sino si lo sienten profundamente en su corazón. El maestro sabe que quien cree en una vida después de ésta tiene una actitud distinta ante la vida, un claro sentido de la moralidad y de la responsabilidad personal. Los maestros deben sospechar que existe el peligro de que la gente sin una firme creencia en una vida después de ésta acabe creando una sociedad centrada en los resultados a corto plazo, sin pararse a reflexionar en las consecuencias de sus actos. ¿Podría ser éste el motivo principal de que hayamos creado un mundo tan brutal como el que ahora ocupamos, un mundo en el que hay tan poca compasión?

Los países más ricos y poderosos del mundo industrializado me recuerdan a veces el reino de los dioses descrito en las enseñanzas budistas. Se dice que los dioses viven en un lujo fabuloso, que se deleítan con todos y cada uno de los placeres imaginables, sin conceder ni la sombra de un pensamiento a la dimensión espiritual de la vida. Todo parece ir bien hasta que se acerca la muerte y aparecen inesperados signos de decadencia; entonces los cónyuges y amantes de los dioses ya no osan acercárseles, y se contentan con arrojarles flores desde cierta distancia, mientras rezan distraídamente para que vuelvan a renacer en el reino de los dioses. Ninguno de sus recuerdos de gozo y felicidad pueden protegerlos ahora del sufrimiento que afrontan; al contrario, no hacen más que acentuarlo. Así que los dioses moribundos acaban muriendo solos en su desdicha.

El destino de los dioses me recuerda la forma en que se trata hoy a los ancianos, los enfermos y los moribundos. Nuestra sociedad está obsesionada por la juventud, el sexo y el poder, y rehuimos todo aquello que nos evoca la vejez y la decrepitud. ¿No es aterrador que releguemos a un segundo plano a los ancianos cuando termina su vida productiva y dejan de ser útiles? ¿No es inquietante que nos los quitemos de encima llevándolos a asilos donde mueren solos y abandonados?

¿No es hora ya de reconsiderar la forma en que tratamos a veces a quienes padecen enfermedades incurables como el cáncer y el sida? He conocido a varias personas que han muerto de sida y he constatado con frecuencia que incluso sus propios amigos las trataban como parias, y cómo el estigma que va unido a la enfermedad las reducía a la desesperación y les hacía creer que su vida era repulsiva, al sentir que a los ojos del mundo su vida ya había terminado.

Aunque la persona que muere es alguien a quien conocemos o amamos, muchas veces ignoramos por completo cómo asistirla y, tras su muerte, no se nos alienta a pensar en su futuro, en la forma en que su vida podría continuar ni en cómo podríamos seguir prestándole nuestra ayuda. De hecho, cualquier reflexión de este tipo corre el riesgo de ser desechada por absurda y ridícula.

Lo que todo esto nos muestra con dolorosa claridad es que ahora más que nunca necesitamos un cambio fundamental en nuestra actitud hacia la muerte y los moribundos.

Afortunadamente, empieza a haber un cambio de actitud. El movimiento de los cuidados paliativos,* por ejemplo, está llevando a cabo un trabajo formidable para ofrecer tanto cuidados prácticos como apoyo emocional. Sin embargo, esto no basta. Las personas que se hallan a las puertas de la muerte requieren evidentemente amor y cuidados, pero también necesitan algo todavía más profundo: descubrirle un verdadero sentido a la muerte y a la vida. De lo contrario, ¿cómo podemos ofrecerles un consuelo definitivo? Ayudar a los moribundos es, pues, incorporar la posibilidad de cuidarlos y ofrecerles cuidados espirituales, ya que sólo el conocimiento espiritual nos permitirá afrontar verdaderamente la muerte y llegar a comprenderla.

He encontrado muy alentador ver cómo, en estos últimos años, pioneros como Elisabeth Kübler-Ross (fallecida en el año 2004) y Raymond Moody abrieron en Occidente el campo de la muerte y del acompañamiento a los moribundos. Después de explorar en profundidad la manera en que cuidamos a las personas en la etapa final de su vida, Elisabeth Kübler-Ross demostró que morir puede ser una experiencia serena e incluso transformadora cuando a quien vive este trance se le ofrece un amor más incondicional y una actitud más iluminada. Los estudios científicos sobre los numerosos aspectos de la experiencia de proximidad a la muerte que siguieron al valeroso trabajo de Raymond Moody han ofrecido a la humanidad la vívida y poderosa esperanza de que la vida no termina con la muerte, y de que, efectivamente, hay una «vida después de la vida».

* Se ha traducido por movimiento de cuidados paliativos el término inglés «Hospice Movement». Este movimiento, que ha tomado un impulso considerable en los últimos decenios en Estados Unidos y Gran Bretaña, es una forma alternativa de cuidados paliativos destinado a las personas en la etapa final de su vida y a sus familiares. (N. del T.)

Por desgracia, hubo quienes no comprendieron realmente el pleno significado de estas revelaciones sobre la muerte y su proceso. Se ha llegado al extremo de convertir la muerte en algo con cierto encanto; me han hablado, incluso, de casos trágicos de jóvenes que se suicidaron porque creían que la muerte era bella y les permitía escapar de la depresión que vivían. Pero tanto temer a la muerte y rechazar afrontarla, como percibirla bajo un prisma romántico es banalizarla. Sentir desesperación o euforia ante ella no deja de ser una forma de evasión. La muerte no es deprimente ni seductora; es sencillamente un hecho de la vida.

Es muy triste que la mayoría de nosotros empecemos a apreciar la vida cuando estamos a punto de morir. Muchas veces pienso en las palabras del gran maestro budista Padmasambhava: «Quienes creen que disponen de mucho tiempo sólo se preparan en el momento de la muerte. Entonces los desgarran el arrepentimiento. Pero ¿no es ya demasiado tarde?» ¿Existe noción más escalofriante sobre el mundo moderno que la de que la mayoría de la gente muere sin estar preparada para la muerte, de la misma forma que ha vivido, es decir, sin estar preparada para la vida?

EL VIAJE POR LA VIDA Y LA MUERTE

Según la sabiduría de Buda, realmente podemos utilizar nuestra vida para prepararnos para la muerte. No es necesario que esperemos a que la dolorosa muerte de un allegado o la conmoción por una enfermedad incurable nos obliguen a reconsiderar nuestra vida. Al morir tampoco estamos condenados a marcharnos al encuentro de lo desconocido con las manos vacías. Podemos empezar aquí y ahora a encontrarle un sentido a nuestra vida. Podemos hacer de cada instante una oportunidad para cambiar y prepararnos de todo corazón, con precisión y serenidad, para la muerte y la eternidad.

En el budismo la vida y la muerte se perciben como un todo único: la muerte es el inicio de otro capítulo de la vida y un espejo en el que se refleja todo el sentido de la vida.

Esta idea está en el corazón mismo de las enseñanzas de la escuela más antigua del budismo tibetano. Muchos de vosotros habréis oído hablar del *Libro tibetano de los muertos*. Lo que pre-

tendo hacer en este libro es explicar y desarrollar este texto con el fin de tratar no sólo de la muerte, sino también de la vida, y exponer en detalle la enseñanza completa de la que el *Libro tibetano de los muertos* sólo es una parte. En esta extraordinaria enseñanza, la vida y la muerte, vistos como un todo, son presentados como una serie de realidades transitorias y en constante cambio llamadas bardos. La palabra bardo se utiliza comúnmente para designar el estado intermedio entre la muerte y el renacimiento, pero, en realidad, los bardos *se suceden continuamente tanto en la vida como en la muerte*, y son coyunturas en las que se intensifica la posibilidad de liberación o Iluminación.

Las enseñanzas nos muestran que los bardos constituyen oportunidades de liberación especialmente poderosas debido a que hay momentos que son mucho más poderosos que otros y contienen un potencial más elevado; momentos en los que todo cuanto uno hace tiene un efecto decisivo y de gran alcance. Yo comparo el bardo con el momento en que uno avanza hacia el borde de un precipicio; un momento así se produce, por ejemplo, cuando un maestro introduce a un discípulo en la naturaleza esencial, original y más profunda de su propia mente. Sin embargo, el más poderoso y significativo de estos momentos es el de la muerte.

Según la perspectiva del budismo tibetano, podemos dividir toda nuestra existencia en cuatro realidades que están en constante correlación: 1) la vida, 2) el proceso de la muerte y la muerte en sí, 3) el periodo después de la muerte y 4) el renacimiento. Se las conoce como los cuatro bardos: 1) el bardo natural de esta vida, 2) el bardo doloroso del momento de la muerte, 3) el bardo luminoso de *dharmata* y 4) el bardo kármico del devenir.

Debido a la extensión y al carácter exhaustivo de las enseñanzas sobre los bardos, este libro ha sido cuidadosamente estructurado. Seréis guiados, paso a paso, a medida que se vaya abriendo la visión del viaje por la vida y la muerte. Nuestra exploración empieza necesariamente con una reflexión directa sobre el sentido de la muerte y las múltiples facetas de la verdad de la impermanencia. Una reflexión de este tipo puede ayudarnos a hacer un uso fecundo de esta vida, mientras todavía disponemos de tiempo, y a garantizarnos que al morir no tengamos ni remordimientos ni amargura por haber malgastado nuestra existencia. Tal como dijo el célebre santo y poeta tibetano Milarepa: «Mi religión es vivir, y morir, sin remordimientos».

Una contemplación profunda del mensaje secreto revelado por la impermanencia, lo que está más allá de la impermanencia y la muerte, nos lleva directamente al corazón de las antiguas y poderosas enseñanzas de la tradición tibetana: la introducción a la «naturaleza esencial de la mente».

Comprender la naturaleza de la mente, lo que podríamos llamar nuestra esencia más profunda, esa verdad que todos buscamos, es la llave para comprender la vida y la muerte. En el momento de la muerte, la mente ordinaria y sus engaños mueren, y en esa brecha queda al descubierto la naturaleza de nuestra mente, ilimitada como el cielo. Esta naturaleza esencial de la mente es el trasfondo de la vida y de la muerte, al igual que el cielo abarca al universo entero en su abrazo.

Las enseñanzas muestran claramente que si todo lo que conocemos de la mente es el aspecto de ella que se disuelve al morir, no tendremos idea de lo que se perpetúa, ningún conocimiento de esta nueva dimensión de la realidad más profunda de la naturaleza de la mente. Así pues, es esencial que nos familiaricemos con la naturaleza de la mente cuando aún estamos vivos. Sólo así estaremos preparados cuando se revele espontánea y poderosamente en el instante de la muerte. Sólo así podremos reconocerla «tan naturalmente» —dicen las enseñanzas— «como un niño corriendo al regazo de su madre», y al permanecer en ese estado, ser finalmente liberados.

Una descripción de la naturaleza de la mente conduce naturalmente a instrucciones completas sobre la meditación, ya que sólo la meditación puede permitirnos revelar repetidamente, comprender gradualmente y estabilizar esa naturaleza de la mente. A continuación, se ofrece una explicación de la naturaleza de la evolución humana, del renacer y del karma, con el fin de proporcionar el contexto y el sentido más amplios posibles de nuestra andadura por la vida y la muerte.

Llegados a este punto dispondréis de suficientes conocimientos para introducirnos con confianza en el corazón del libro: una exposición completa, extraída de fuentes muy diversas, del conjunto de los cuatro bardos, así como de las diferentes etapas de la muerte y del proceso de morir. Se presentan instrucciones, consejos prácticos y prácticas espirituales en detalle, tanto para ayudar a vosotros mismos como para ayudar a los demás a atravesar las diferentes etapas de la vida, del proceso de la muerte, de la muerte en sí y del proceso posterior a la muerte. Finalmente, el

libro concluye con una visión de cómo las enseñanzas sobre los bardos pueden ayudarnos a comprender la naturaleza más profunda de la mente humana y del universo.

Mis alumnos suelen preguntarme cómo podemos saber qué son los bardos, de dónde procede la pasmosa precisión de las enseñanzas sobre los mismos y el conocimiento asombrosamente claro que ofrecen de cada etapa del proceso de la muerte, de la muerte en sí y del renacimiento. La respuesta parecerá difícil de comprender de entrada a muchos lectores, porque el concepto de la mente que se tiene actualmente en Occidente es muy estrecho. Pese a los importantes avances de los últimos años, sobre todo en el campo de las ciencias psicofisiológicas y de la psicología transpersonal, la gran mayoría de los científicos sigue reduciendo la mente a meros procesos biológicos que se producen en el cerebro, lo que va en contra de los testimonios proporcionados desde hace miles de años por los místicos y practicantes de todas las religiones.

¿De qué fuente extrae, pues, su autoridad un libro como éste? La «ciencia interior» del budismo se fundamenta, tal como lo expresa un estudioso de Estados Unidos, «en un completo y cabal conocimiento de la realidad, en una profunda y ya experimentada comprensión del yo y el entorno; es decir, en la Iluminación completa de Buda».⁵ La fuente de las enseñanzas sobre los bardos es la mente iluminada, la mente de buda completamente despierta, tal como ha sido experimentada, explicada y transmitida por un linaje ininterrumpido de maestros que se remonta al Buda Primordial. Sus exploraciones de la mente y las formulaciones concienzudas y meticulosas, casi se podría decir científicas, de sus descubrimientos a lo largo de los siglos nos han proporcionado un panorama lo más completo posible de la vida y de la muerte. Es esta descripción exhaustiva la que, gracias a la inspiración de Jamyang Khyentse y de mis otros grandes maestros, intento humildemente transmitir aquí, por primera vez a Occidente.

El libro tibetano de la vida y de la muerte es el fruto de numerosos años de contemplación, de enseñanza, de práctica y de clarificación de ciertas preguntas con mis maestros. Representa la quintaesencia de los «consejos de corazón» de todos mis maestros, para que sea un nuevo *Libro tibetano de los muertos* y un *Libro tibetano de la vida*. Deseo que sea un manual, una guía, una

obra de referencia y una fuente de inspiración sagrada. Retomad este libro, leedlo una y otra vez; solamente de esta forma, creo yo, descubriréis los múltiples niveles de significación que contiene. Os daréis cuenta de que cuanto más recurráis a él, más profundamente captaréis sus implicaciones y mejor percibiréis la profundidad de la sabiduría que se os transmite por medio de las enseñanzas.

Las enseñanzas sobre los bardos nos muestran con precisión lo que ocurrirá si nos preparamos para la muerte y lo que ocurrirá si no lo hacemos. La elección no podría estar más clara. Si nos negamos a aceptar la realidad de la muerte ahora, cuando aún estamos vivos, lo pagaremos muy caro, no sólo a lo largo de toda nuestra existencia, sino también en el momento de la muerte y después de ella. Los efectos de tal negativa repercutirán sobre esta vida y sobre todas las vidas por venir. Seremos incapaces de vivir plenamente nuestra existencia; permaneceremos prisioneros de ese aspecto de nosotros mismos que, precisamente, debe morir. Esta ignorancia nos privará de la base misma del viaje hacia la Iluminación y nos encadenará eternamente al reino del engaño, el ciclo incontrolado del nacimiento y de la muerte, ese océano de sufrimiento al que nosotros, los budistas, denominamos *samsara*.⁶

Sin embargo, el mensaje fundamental que nos brindan las enseñanzas budistas es el de que existe una enorme esperanza, tanto en la vida como en la muerte, a condición de que estemos preparados para ellas. Estas enseñanzas nos revelan que es posible una libertad prodigiosa y, en última instancia, ilimitada por la que podemos empezar a trabajar ahora mismo, en vida; una libertad que también nos permitirá escoger nuestra muerte y, por lo tanto, nuestro nacimiento. Para aquel que se ha preparado y ha practicado espiritualmente, la muerte llega no como una derrota, sino como una victoria que corona el momento más glorioso de toda la vida.