

EL SUEÑO, LOS SUEÑOS Y LA MUERTE

Exploración de la conciencia

Dalai Lama

- **Mente que se disuelve.**
- **Sueño y muerte.**

Los seres humanos se han enfrentado siempre y en todas partes a dos situaciones vitales, en las que nuestra mente habitual parece disolverse y entrar en una esfera completamente distinta. La primera es el sueño, compañero constante de la humanidad, transitorio y lleno de vida onírica, que ha cautivado a las culturas desde el comienzo de la historia. La segunda es la muerte, el enigma abismal, el suceso último que organiza en buena medida tanto la existencia individual como el rito cultural. Ambas son zonas oscuras del ego, en las que la ciencia occidental se encuentra incómoda a veces, lejos del conocido terreno del universo físico o la causalidad fisiológica. En cambio, la tradición tibetana se desenvuelve muy bien en este campo; en realidad, ha acumulado un conocimiento notable en él.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.13.

- **El concepto de “yo” histórico.**
- **Antes se usaba “alma”.**

En nuestra historia es algo completamente nuevo de los dos últimos siglos decir «soy yo». Antes no empleábamos el pronombre personal *yo* con artículo determinado o indeterminado (*el* o *un*). Los griegos y los romanos antiguos y los pueblos de la Edad Media nunca lo trataron como expresión descriptiva. Hoy podríamos decir que hay treinta personas o *yoes* en la sala, pero nuestros antepasados no lo habrían expresado así. Ellos quizá hubieran dicho que hay treinta *almas* en la habitación, o habrían empleado cualquier otro término descriptivo, pero no habrían utilizado la palabra *yo*.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.21.

- **El Yo en la historia (200 años).**
- **Control y exploración.**

»Así que tenemos estas dos formas de relación con uno mismo: control del yo y exploración del yo. Como ambas son esencialmente importantes, hemos llegado a pensar en nuestro “yo” y a hablar de nuestro “yo” sin reflexionar. Ambas prácticas pertenecen a la misma cultura, pero también están en profundo desacuerdo y hay en nuestra civilización una lucha constante debido a ello. Es algo que puede verse en todas partes, se mire adonde se mire.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.25.

- **Sueño no restaura.**
- **Se gasta mucha energía.**

Según algunos, el sueño es un medio de restauración o reposición. Pero aunque esto parece intuitivamente cierto, hasta ahora nadie ha determinado qué es concretamente lo que restauramos. Gastamos un montón de energía mientras dormimos. Consumimos mucho más oxígeno durante el sueño con REM que cuando estamos despiertos, o sea que no es una simple cuestión de dejar que el motor se enfríe. Y puesto que el estado de sueño con REM es tan activo, no resulta muy evidente que nos estemos reponiendo, restaurando o remozando.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.43.

- **Sentido del sueño.**
- **El juego de lo imaginario.**

Es el lugar donde las personas pueden dedicarse al juego imaginario, probar diferentes argumentos, aprender nuevas posibilidades; un espacio innovador donde pueden surgir nuevas pautas y asociaciones, donde puede reelaborarse todo lo experimentado. Esto se aproxima bastante a algunos puntos de vista psicoanalíticos. Soñar aporta un espacio donde no hay que afrontar lo inmediato, sino que uno puede reimagina, reconcebir, reconceptualizar. Es una forma de ensayo que permite plantear posibilidades nuevas. Me gustaría saber si en el budismo se consideran también así los sueños.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.43-44.

- **Yoga de los sueños (prana).**
- **Cuerpo onírico.**

La forma de desarrollar este cuerpo onírico especial es conseguir reconocer un sueño como sueño cuando se produce. Luego, se descubre que el sueño es maleable y se esfuerza uno para conseguir el control sobre él. Poco a poco, se adquiere una gran habilidad en esto, aumentando la capacidad de controlar el contenido del sueño para que corresponda a los propios deseos. Con el tiempo, es posible disociar el cuerpo onírico del cuerpo físico ordinario.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.47.

- **Tres eventos de cambio de energía.**
- **sueño - muerte, meditación y coito.**

—Estos cambios de las energías vitales pueden ocurrir de tres formas: Una es un proceso fisiológico puramente natural, debido a la disolución de los diferentes elementos, es decir, la tierra (solidez), el agua (fluidez), el fuego (calor) y el aire (motilidad). Se produce de forma natural en el sueño y en el proceso de la muerte, y no es intencional. Se produce un cambio análogo en las energías vitales como resultado de la meditación que emplea la fuerza de concentración y de imaginación. Este cambio de las energías vitales provoca a su vez el paso de la conciencia ordinaria a la conciencia sutil. la tercera forma es el coito.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.52.

- **Miedo a perder el Yo.**
- **Sueño orgasmo y muerte.**

Perder el yo cotidiano se experimenta como una pérdida en vez de como un enriquecimiento. Esto puede aplicarse también a las personas que no pueden disfrutar del orgasmo. Se relaciona con lo que decía el profesor Taylor. La voluntad de perder nuestra noción del yo que nos permite sumirnos en el sueño o la fusión orgásmica puede permitirnos también no tener miedo a morir. Podría decirse que el sueño y el orgasmo son formas sublimadas del morir.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.57.

- **Tres capas de la psique humana.**
- **Consciente, pre-consciente e inconsciente.**

—Freud consideró que la estructura psíquica estaba formada por tres capas. Denominó *consciente* al nivel superior o cortical. A continuación estaba el conocimiento del que no somos conscientes en todo momento pero que puede recordarse siempre: denominó a esto *preconsciente*. La tercera capa, la más grande y más misteriosa, es el *inconsciente*, lo que no conocemos ni podemos encontrar en nuestra vida consciente de vigilia y que sin embargo ejerce una inmensa influencia en nuestro comportamiento durante toda la vida.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.64.

- **Freud: deseos y sueños.**
- **El libido como impulso.**

A partir de ahí, desarrolló la idea de que los sueños siempre están relacionados con los deseos (suele derivarse de los impulsos físicos instintivos) y que los sueños son una forma de satisfacer los deseos. ¿Pero cuáles eran estos deseos? Según Freud, esto empieza con el simple deseo de dormir y por lo tanto con la necesidad de liberarse del mundo exterior. Postuló después un deseo de permanecer dormido, de modo que cuando los pensamientos y los deseos que llegan de la mente inconsciente causan conflicto, elaboramos los sueños para seguir durmiendo.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.66.

- **Budismo tibetano y mente latente.**
- **Almacén de experiencias y conductas.**

—Me gustaría preguntar a Su Santidad si en la filosofía tibetana existe alguna idea que corresponda al concepto freudiano de inconsciente.

El dalai Lama contestó con presteza:

—Ante todo, en el budismo tibetano puede hablarse de estados de conciencia manifiesta y latente. Además de eso, puede hablarse de tendencias o impresiones latentes (sánscr. *vasana*; tib. *bag chags*, que se pronuncia *bakchak*). Éstas se almacenan en la mente como resultado de la conducta y las experiencias anteriores. En la categoría de estados de conciencia latentes, hay estados que pueden ser provocados por las condiciones y otros que no.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.86.

- **Obstáculo al conocimiento.**
- **Aflictivos y de inteligencia.**

Hay dos categorías de obstáculos: obstáculos aflictivos (sánscr. *klesavarana*; tib. *nyon mongs pa'i sgrib pa*) y obstáculos cognitivos. Los obstáculos aflictivos incluyen aflicciones mentales (sánscr. *klesa*; tib. *nyon mongs*) como confusión, cólera, apego y otros parecidos. La inteligencia afligida también entra en esta categoría, porque la inteligencia misma no está siempre sana. Puede no estarlo; puede estar afligida.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.87.

- **Propensión al deseo-apego.**
- **Con base al cuerpo.**

«Por ejemplo, el budismo clasifica a los seres sensibles en diferentes mundos de existencia; nuestra existencia humana se incluye en el *mundo del deseo*. En este mundo, la constitución física de los seres vivos es tal que el deseo y el apego son los impulsos dominantes. Así que éstos pueden considerarse en cierto sentido como de naturaleza biológica. Hay otras propensiones que también se relacionan con la propia constitución física.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.88.

- **Conciencia fundamental.**
- **Receptáculo de todas las impresiones.**

En resumen, esta conciencia fundamental o conciencia depósito se cree que es el receptáculo de todas las impresiones o *bakchak*, los hábitos y propensiones latentes que uno ha acumulado en ésta y en las existencias anteriores. Se dice que esta conciencia es moralmente neutra, ni virtuosa ni no virtuosa, y que es siempre la base de las propensiones latentes. Y por último, no es indagatoria; es decir, puede tener objetos como sus contenidos pero no los verifica ni los percibe. Pueden aparecer en ella fenómenos, pero no los verifica.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.93.

- **La búsqueda de un yo sustancial.**
- **Un error de visión.**

...todos estos problemas surgen debido a una suposición fundamentalista subyacente de que ha de haber algo hallable mediante análisis, algo que es el yo. Se proponen diferentes ideas: la conciencia fundamental y el continuo de la conciencia mental, pero todos pretenden en vano hallar algo que sea esencial, algo que sea identificable mediante el análisis. Y ése es el error fundamental. Si se elimina ese error, como dicen los prasangikas, entonces no hay nada que pueda hallarse mediante análisis que sea el yo. Se renuncia definitivamente a esa tarea y se postula el yo como algo que existe puramente por designación convencional.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.96.

- **Manifestación de la mente sutil.**
- **Designa persona en tercera persona.**

Cuando la mente-energía muy sutil se manifiesta, no es conceptual. No es el tipo de conocimiento que percibe un objeto o que designa conceptualmente cualquier otra cosa. Se describe técnicamente como un estado no conceptual. Cuando esta mente-energía muy sutil se manifiesta, uno no tiene sentido de un yo, y ese es el punto principal. Cuando hablamos de designar un yo sobre la base de la mente-energía muy sutil, lo hacemos desde una perspectiva de tercera persona, no desde la primera persona. ¡No podemos confundirlas!.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.100.

- **El yo convencional.**
- **Existe por imputaciones.**

Decimos: “Yo soy alto. Yo soy esto. Yo soy eso. Yo hice esto. Yo hice aquello”. Y nos damos por satisfechos, dejándolo en ese nivel. En ese sentido convencional, yo existo, de acuerdo con la forma en que hablamos normalmente. El yo existe cuando lo designamos convencionalmente, sólo cuando hablamos normalmente de él. Existe de esta forma si no investigamos su naturaleza verdadera. Dejando a un lado la cuestión de cómo existe realmente, si uno sólo presta atención al uso ordinario y convencional del término “yo”, entonces las declaraciones como “yo soy alto” y demás, indudablemente son ciertas.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.102.

- **Existencia convencional: ordinaria.**
- **Puede existir o no existir.**

Pero esto no entraña que la verdad venga determinada por decisión de la mayoría. No es más cierta una cosa porque crea en ella más gente, ni menos cierta porque sólo crea en ella una minoría. Así que para que un objeto cotidiano se considere existente no sólo tiene que ser aceptado en el discurso diario; también es necesario que no haya en la experiencia común hechos que sean incompatibles con la existencia de ese objeto. Estos son los dos criterios sobre la existencia de los objetos cotidianos.

»Cuando hablamos de temas filosóficos, tenemos que añadir ya otro criterio: ese análisis elemental, que investiga la verdadera naturaleza del objeto en cuestión, no debe negarlo.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág. 102-103.

- **Estudio de la mente.**
- **No puede aplicarse como “ciencia”.**

En el caso de la mente, las variables son tantas que incluso excluyendo el fenómeno del renacimiento, sólo en esta vida, hay muchos factores que causan la diversidad de las actitudes mentales, inclinaciones, deseos, intereses, etcétera. Las variables son mucho más complejas, tanto que no se puede esperar encontrar uniformidad y leyes similares a las de los fenómenos físicos. Debido a las enormes complejidades de la mente humana, y debido a la gran variabilidad de un individuo a otro, lo único que podemos hacer es describir los sucesos mentales una vez que han ocurrido. Resulta sumamente difícil hacer afirmaciones universales que sean siempre verdaderas para todos en todos los tiempos.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.105.

- **Las cuatro nobles verdades.**
- **Felicidad y sufrimiento.**

«Esta explicación se centra específicamente en la causalidad natural, en vez de invocar a algún creador externo o substancia primordial que controle los acontecimientos de la vida. Las Cuatro Nobles Verdades se expresan a menudo en la forma de cuatro afirmaciones: reconocer la noble verdad del sufrimiento; aceptar la noble verdad del origen del sufrimiento; alcanzar la noble verdad de la cesación del sufrimiento; y cultivar la noble verdad del sendero. Todo esto ha de hacer el que busca la felicidad y desea evitar el sufrimiento.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.117.

- **Yo: apego y aversiones.**
- **Base del deseo para actuar.**

Luego surgen de nuestra conciencia ciertos deseos. De estos deseos puede surgir el impulso de actuar, y junto con el impulso de actuar llega un sentido de yo, de uno mismo. Junto con este sentido del yo, surge un sentido más fuerte de asir el yo. Y esto puede dar lugar a determinados sufrimientos mentales, como el apego y la cólera. Si el sentido del yo es muy fuerte, entonces el apego o la cólera resultante será igualmente fuerte.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág. 119.

- **El sentido de un yo.**
- **Puede ser positivo o negativo.**

«Yo estoy convencido de que un fuerte sentido del yo crea problemas. Sin embargo, esa misma idea mental es también muy útil y necesaria a veces. Por ejemplo, un sentimiento fuerte de sí mismo o de lo propio crea problemas cuando establecemos una diferenciación entre el afecto por el amigo y el odio hacia el enemigo. Por otro lado, un sentimiento fuerte del yo también puede aportar fuerza de voluntad para el éxito o para cambiar a pesar de los obstáculos. Eso es muy importante.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.120.

- **Forma de percibir el yo.**
- **Inherente, no inherente e indiferente.**

Mediante el análisis, llegamos a una triple categorización de las diferentes formas de entender o percibir el yo: (1) percibirlo como verdaderamente existente; (2) percibirlo como no verdaderamente existente; y (3) percibirlo sin hacer ninguna distinción en cuanto a si es o no verdaderamente existente. Es muy importante determinar el significado exacto de “percibir como verdaderamente existente”. “Verdaderamente existente” entraña aquí tener existencia por su propia naturaleza.»

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.120.

- **Yo sano, yo malsano.**
- **Saber diferenciarlos.**

—Es muy importante para quien pretenda superar el sufrimiento ser capaz de diferenciarlos —contestó Su Santidad—, porque constituye un factor esencial para orientar nuestra experiencia. Reiterando un punto anterior, no existe ningún criterio *absoluto* para diferenciar el sentido del yo sano y el sentido del yo malsano. Podemos comprobar por nuestras vivencias que cuando aparece determinado sentido del yo, junto con otras motivaciones y factores mentales, esto acaba llevando al sufrimiento.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.121.

- **Vacuidad del yo.**
- **Sentido de realidad.**

¿Cómo determinamos si esta mente está o no está de acuerdo con la realidad? Puede comprobarse investigando si el yo concebido de esa forma existe o no. Simplificando, si existe un “yo” que es el referente de este sentido del “yo” entendido como verdaderamente existente, entonces ese sentido del “yo” estaría de acuerdo con la realidad. Pero si no existe referente de ese sentido del “yo” (si ese “yo” en realidad carece totalmente de existencia), entonces ese sentido del “yo” no es válido. Y es exactamente ahí donde se plantea el problema del vacío en el budismo.»

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.122.

- **Punto central budista.**
- **El corazón = conciencia sutil.**

Algunos tratados tibetanos dicen que el principal centro de energía vital está realmente situado en el órgano físico del corazón. ¡Yo diría que no es cierto, pero la verdad es que no sé dónde está situado exactamente! —añadió Su Santidad, riendo de buena gana—. No obstante, cuando los contemplativos se concentran intensamente en el nivel del corazón, sienten experiencias fuertes, así que hay alguna conexión. Por otro lado, nadie sabe exactamente dónde está situado este centro principal.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.124.

- **Dos tipos de causas.**
- **Substancial y coadyuvante.**

En el budismo hablamos de dos tipos de causas. La primera es una *causa sustancial*, en la que la materia de la causa se transforma realmente en la materia del efecto. La segunda es una *condición coadyuvante*, en la que un acontecimiento tiene lugar como resultado de un acontecimiento anterior, pero no hay transformación del primero en el segundo.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.125.

- **Luz clara de iluminación.**
- **Base del vajrayana.**

...budista del Vajrayana. A veces se refiere al vacío, que es un objeto de la mente; y a veces a una conciencia subjetiva, es decir, a la *clara luz*. En el segundo caso, la clara luz se denomina fundamento o literalmente *fundamento de todo*, porque es el fundamento tanto del ciclo de existencia como de la liberación, de *samsara* y de *nirvana*. Sin embargo, a diferencia de la posición Yogacara sobre la conciencia fundamental, la doctrina del Vajrayana no necesita ser éticamente neutra; es decir, esta clara luz no necesita ser algo que no sea sano ni malsano. ¿Por qué? Porque mediante la práctica espiritual esta clara luz se transformará en la mente de la iluminación.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág. 126.

- **Mente sutil en el vajrayana.**
- **Funda el samsara y el nirvana.**

«En el contexto Vajrayana hay un análisis más preciso de esto en términos de *mente muy sutil*, llamada también *conciencia primordial* o *clara luz primordial*. Se dice que es la causa sustancial de todas las formas de conciencia. El continuo de la mente-energía muy sutil es el fundamento de todo el *samsara* y el *nirvana*, una cualidad que la escuela Yogacara atribuye a la conciencia fundamental. Tienen eso en común, pero hay muchas cualidades que la escuela Yogacara atribuye a la conciencia fundamental que no atribuye a la mente muy sutil el Vajrayana.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.128.

- **Yo: ordinario y sutil.**
- **Modos diversos de manifestarse.**

»La respuesta es que no. Mientras el yo y la mente ordinarios funcionan, se designa el yo sobre la base del cuerpo y la mente ordinarios y su comportamiento. Durante ese tiempo, por lo tanto, no se puede identificar un yo sutil. Pero con el colapso del cuerpo y la mente ordinarios en el momento de la clara luz de la muerte, la mente ordinaria desaparece completamente y lo único que queda de este continuo es la mente-energía muy sutil. En el momento de la clara luz de la muerte, no existe ningún “yo” ordinario, por lo que ambos (el yo ordinario y el yo muy sutil) no se manifiestan simultáneamente. Se evita así el error de que existan dos personas al mismo tiempo.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.130.

- **Integrar al yo en la práctica.**
- **Vigilia muerte y renacimiento.**

Así conseguimos integrar el yo con la práctica espiritual. Así tenemos tres series de tres:

1. Muerte, estado intermedio y renacimiento
2. Dharmakaya, Sambhogakaya y Nirmanakaya
3. Sueño, sueños y vigilia

«Para alcanzar los estados esenciales de Dharmakaya, Sambhogakaya y Nirmanakaya, primero hay que familiarizarse con los tres estados de muerte, estado intermedio y renacimiento, y para esto hay que conocer primero los estados del sueño sin sueños, los sueños y la vigilia.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.132.

- **Yoga de los sueños.**
- **Reconocer la luz clara.**

El principal objetivo de yoga de los sueños en el marco de la práctica tántrica es reconocer primero el estado de soñar como estado de soñar. En la fase siguiente del ejercicio hay que centrar la atención en el centro del corazón del cuerpo onírico e intentar llevar la energía vital a ese centro. El resultado es una experiencia de la clara luz del sueño, que aparece cuando cesa el estado de soñar.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.134.

- **Muerte y cristianismo.**
- **Del “yo mismo” a los otros.**

Ahora la gran preocupación por la muerte no lo es tanto por la muerte del “yo mismo”, sino por la pérdida de los seres amados. Hay un gran historiador de las ideas occidentales sobre la muerte que ha tratado sobre el cambio de la muerte del “yo mismo” a la muerte de “tú” o “el otro”.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.140.

- **Muerte para el budismo.**
- **Cuando no hay conciencia.**

Según el budismo, la definición de la muerte tiene que considerarse opuesta a la definición de la vida. La *vida* se define como la base de la conciencia. En cuanto el cuerpo ya no es capaz de sustentar la conciencia, hay muerte. Desde una perspectiva budista, esta es una definición eficaz en el contexto humano, hablando en términos generales.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.147.

- **Conciencias alteradas.**
- **Causas de impactos cerebrales.**

«Ahora quiero hablar de los mecanismos de la conciencia alterada. Clasificamos las lesiones cerebrales según sus síntomas en destructoras e irritantes. La parálisis, la ceguera y la sordera, por ejemplo, son destructoras; las alucinaciones, el dolor y los ataques epilépticos son irritantes. Los casos de lesiones destructoras que causan alteración de la conciencia afectan a toda la corteza difusamente. Pero los trastornos irritantes también pueden causar alteración o pérdida de la conciencia. Los trastornos psicogénicos son un ejemplo; en este caso es la mente más que el cerebro quien altera la conciencia.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.158.

- **Estados alterados.**
- **Escala.**

En el estado de confusión, una persona se desorienta. El delirio entraña mayor confusión aún. En el embotellamiento les resulta difícil mantenerse despiertos, pero puedes despertarlos y obtener respuestas de ellos. Sigue a esto el estupor, en que resulta difícil despertarlos y obtener alguna respuesta razonable, aunque pueden responder al estímulo doloroso. Finalmente, en el estado de coma, son completamente insensibles. Estos términos no son muy cuantitativos.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.158-159.

- **Dos fuerzas del cerebro.**
- **Excitación e inhibición.**

»Hay dos fuerzas en el cerebro, excitación e inhibición. Ciertas células cerebrales segregan una sustancia química o transmisor que puede excitar a otra célula y activarla o inhibirla e impedirle actuar. Cuando el cerebro deja de funcionar, por ejemplo en la parálisis o la pérdida del conocimiento, puede deberse a falta de excitación o a un aumento de la inhibición. En algunos casos, la pérdida de conocimiento es un proceso activo, no un proceso negativo.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.161.

- **Proceso de muerte.**
- **Elemento blanco y rojo.**

De debajo del corazón sube un elemento rojo o gota muy sutil. Cuando el elemento blanco muy sutil baja hasta el corazón, se tiene la experiencia de una luz pálida. A continuación, el elemento rojo asciende hasta el corazón y mientras lo está haciendo aparece la experiencia subjetiva de un brillo rojizo que sube. Cuando ambos convergen plenamente, como dos cuencos que se unen, hay un periodo de desmayo, como si uno perdiera el conocimiento del todo. Después de ese período está el periodo de la clara luz de la muerte.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.169.

- **Cuerpo y mente: occidente.**
- **¿Son diferentes?.**

Si una cosa se une a otra cosa significa que esas dos cosas son de naturaleza diferente. El problema se denomina *problema de la dualidad*. Si la mente es distinta del cuerpo, no hay manera entonces de que lleguen a encontrarse nunca. Como científicos no nos gusta esa situación, porque no hay forma de que un nivel de los fenómenos, los fenómenos mentales, puedan llegar a entrar alguna vez en los fenómenos físicos y biológicos. Por eso el uso de términos como *separación* es algo que siempre nos hace sentir un poco incómodos.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.170.

- **Conciencia y funciones cerebrales.**
- **Base de la claridad y conocer.**

...sería razonable suponer que la función cerebral aporta las condiciones de cooperación para que se produzcan los procesos mentales. ¿Pero cuál es la causa substancial de las cualidades primarias y diferenciadoras de la conciencia, es decir la claridad y la cognición? El sistema Sutrayana parece responder que la claridad y la cognición surgen de las propensiones latentes del continuo mental precedente. Según el Vajrayana, la causa substancial se identificaría, como ya se explicó, como la mente muy sutil o mente primordial.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.171.

- **Mente y cuerpo.**
- **Conexión por energía sutil.**

...¿qué es lo que proporciona la conexión entre la mente muy sutil y el cuerpo ordinario o la mente ordinaria? Aquí nosotros hablamos de la “energía muy sutil con una radiación de cinco colores”. Esto indica que esta energía muy sutil está dotada de potencial básico para los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y espacio. De esta energía surgen primero los cinco elementos internos y de éstos surgen los cinco elementos externos.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.171.

- **Karma y ecología.**
- **Impactos de la conducta.**

Existe una interconexión entre el karma de los seres sensibles y el entorno natural. El karma modifica la naturaleza del entorno físico o influye en ella, ya que cuando se está habitando este medio físico se experimenta placer o dolor. En este contexto hablamos de buena suerte, infortunio, etcétera. ¿Cuál es el origen de un karma saludable o de un karma malsano? Se remonta a los procesos mentales y, más concretamente, a las propias motivaciones. Las motivaciones saludables y las motivaciones malsanas son el factor más determinante de que las obras o karma de uno sean saludables o malsanos.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.172.

- **Energía de los tres venenos.**
- **Base: mente muy sutil.**

«Para determinar si existe o no la clara luz sutil más profunda, podemos proceder del siguiente modo. Cuando observamos la mente, sabemos por experiencia que parece haber tres formas fundamentales de reaccionar a las situaciones o acontecimientos. Una es la repulsión, otra es el apego y otra es un estado de indiferencia. Entre estos tres estados se dice que la repulsión es la que exige la energía más fuerte, el apego exige menos y la indiferencia menos aún.»

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.173.

- **Tipos de samskaras - conceptualizaciones.**
- **Son 80 y son energía sutil.**

Se dividen en tres grupos, basados en el nivel de actividad de la energía, y que son respectivamente el más alto, el intermedio y el más bajo. El primer grupo tiene treinta y tres clases de conceptualizaciones, el segundo, cuarenta y el tercero, siete.

«¿En qué nos basamos para postular la existencia de la clara luz? Tenemos que exponer al menos una explicación plausible. Los ochenta tipos de conceptualizaciones son diferentes estados emotivos y cognitivos que son elementos de la mente. Se dice que estos ochenta tipos de conceptualizaciones dejan de operar cuando cesa la respiración.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.174.

- **Mente ordinaria y muy sutil.**
- **Son de la misma naturaleza.**

En primer lugar, la mente muy sutil y la mente ordinaria son de la misma naturaleza, no de naturalezas distintas. Todo este tema parece que está más claro en la literatura Dzogchen. En ella la relación entre la clara luz más profunda y la conciencia ordinaria no es simplemente dualista sino que se trata con una sutileza mucho mayor. Como mencioné ayer, la clara luz de la muerte, que se manifiesta en la muerte, se denomina también *conciencia prístina natural* (tib. *rig pa*). Pero es posible que, incluso mientras se manifiesta la conciencia ordinaria, lo haga también la conciencia prístina, aunque se le pase a dar otro nombre.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.175.

- **El powa y conciencia.**
- **Mente sutil y cuerpo.**

»Cuando la persona que medita aplica las técnicas de transferencia de la conciencia o *powa* para cortar el vínculo entre el cuerpo ordinario y la mente muy sutil, se da verdaderamente una experiencia de muerte. Aunque no se pase por las etapas de forma prolongada, se recorren gradualmente en sucesión correspondiente, culminando el proceso con la experiencia real de la muerte.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.179.

- **Renacimiento y rito de paso.**
- **Ceremonias culturales universales.**

»Estos acontecimientos rituales, que suelen denominarse “ritos de paso”, no sólo suceden periódicamente en la vida de un individuo, sino también en forma de tránsito geográfico, como un viaje al exilio. Un rito de paso es, en otras palabras, un acontecimiento ritual que constituye casi una muerte respecto a la forma anterior de ser, y casi el renacimiento a una nueva forma de vida. Puede aplicarse a la edad: por ejemplo, los adolescentes realizan un rito de paso. Las mujeres que dan a luz realizan rito de paso. El matrimonio es un rito de paso y los parientes de las personas difuntas experimentan también un rito de paso. Hay ritos de paso relacionados con la experiencia de la madurez.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág.183-184.

- **Estado del bardo.**
- **Sólo vista y audición.**

También hay un sentimiento de no-dolor, como si el cuerpo de después de la muerte no experimentara el dolor que experimenta este cuerpo. Desde el punto de vista de la experiencia visual, la gente habla de toda clase de luces distintas, manifestaciones, luminosidades, auras, experiencias visuales de figuras y también del túnel oscuro. Las experiencias auditivas incluyen todo, desde el viento a zumbidos, tañidos, incluso sierras circulares y coros celestes. Los relatos no hablan del sentido del olfato ni del sentido del gusto. Tampoco aparece sensación de peso, movimiento y posición. Uno se encuentra en estado de ingravidez, no puede situarse, y la postura podría ser cualquiera.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.196-197.

- **Proceso de muerte y calor.**
- **El centro del corazón.**

—Según mi experiencia —dijo Joan—, las extremidades se quedan muy frías y el frío se extiende lentamente al resto del cuerpo; la última zona de calor que perciben los individuos está en este centro.

Su Santidad señaló:

—Según la tradición budista, el calor desaparece de arriba abajo y de abajo arriba, manteniéndose hasta el final en el corazón. Se considera mejor que el calor desaparezca de abajo arriba. Según el sistema Sutrayana no es tan bueno que el calor desaparezca primero de arriba abajo.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág. 197-198.

- **Muerte y luz clara: sabiduría y compasión.**
- **La empiria de la experiencia.**

» Todos los relatos van, sin embargo, de la oscuridad hacia la luz. La experiencia de la luz es lo que los investigadores llaman “experiencia esencial”, y, al parecer, es común a todas las culturas. La luz se ha descrito como clara, blanca, anaranjada, dorada o amarilla, y sin duda distinta de la luz del día. Es mucho más brillante pero tranquilizadora. Uno la ve y simultáneamente está en ella. Parece inundar completamente la mente. También irradia cualidades mentales, sobre todo sabiduría y compasión. En otras palabras, no hay distinción entre luz y mente, como si la mente fuera realmente la matriz de esa luz. Y en este momento de irradiación total, parece que la persona lo comprende todo.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág. 199-200.

- **49 días de bardo.**
- **Desarrollo de espíritus.**

Según la creencia popular tibetana, se trata de espíritus que no han podido un renacer; pero es muy difícil casar esta creencia con la clasificación budista de los seis destinos o estados de existencia. Hablando en términos generales, uno pasa un máximo de cuarenta y nueve días en el estado intermedio, pero hay relatos de estos supuestos espíritus descarnados que han permanecido así más de un año. Por eso es difícil conciliar estos relatos con las enseñanzas budistas.»

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.208.

- **Mente muy sutil y cuerpo.**
- **Hay conexión y se rompe.**

»Hablando en términos generales, si se corta la conexión entre la mente-energía muy sutil y el cuerpo ordinario, esto es irreversible. Sin embargo, si uno tiene una elevada comprensión, entonces es posible que en la práctica meditativa separe la mente-energía muy sutil del cuerpo ordinario y luego la recupere. Hace dos años conocí a una monja que tenía ochenta años. Murió el año pasado, lamentablemente. Y ahora creo que ella sabía que moriría pronto.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.211.

- **Adiestrar la mente y cinco sentidos.**
- **Posibilidades de experiencias no-normal.**

»Desde un punto de vista budista, nuestra experiencia se basa en los cinco elementos internos y en los cinco elementos externos. Cuando se profundiza en la práctica de la meditación lo suficiente para controlar los cinco elementos internos, entonces existe la posibilidad de controlar los cinco elementos externos. Aunque el espacio parece vacío, cuando se adquieren energías puede controlarse. Y cuando eso ocurre, uno puede ver a través de los objetos sólidos y caminar por el espacio vacío como si fuera sólido. Lo mismo que hay partículas muy sutiles en todos nosotros, también hay partículas Incluso en el espacio.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.212.

- **Aislamiento e iluminación.**
- **Disolución de los elementos.**

Con el aislamiento mental, surge el verdadero cuerpo ilusorio y a través de él, se alcanza la budeidad. En la práctica del aislamiento físico hay ciertos ejercicios destinados a retraer las energías vitales hacia el canal central. Cuando esto ocurre, se experimenta la disolución de los diferentes elementos: la tierra en el agua, el agua en el fuego y el fuego en el viento.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications,1997. España. Pág.214.

- **Bardo y mente de luz clara.**
- **Base de la iluminación.**

bardo (sáns. *antarabhava*). Designa generalmente el *estado intermedio* entre muerte y renacimiento, en que el flujo mental vaga en forma de «cuerpo mental» mientras busca una nueva encarnación. El *bardo* se considera una ocasión importante para la práctica tántrica, pues es en el punto de transición de la muerte al *bardo* donde se manifiesta la naturaleza de la clara luz de la conciencia. Asimismo, la mente experimenta numerosas apariciones durante el *bardo*, que se dice que son en forma de deidades coléricas o pacíficas. Si el practicante comprende estas apariciones como la naturaleza de la propia mente, puede alcanzar la liberación.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág. 232.

- **Definición de mente de luz clara: sueño y mente.**
- **naturaleza fundamental de la mente.**

Clara luz (sáns. *prabhasvara*; tib. *´od gsal*). La experiencia de la clara luz, que se dice que es como «un cielo otoñal claro y sin nubes muy poco antes del alba», representa la mente en su máxima sutileza, y su conocimiento se denomina «clara luz natural». Cuando el practicante alcanza el conocimiento, ha comprendido la naturaleza fundamental de la propia mente, en la que la clara luz es la base sutil de todos los demás contenidos mentales. Aunque sumamente sutil, la «clara luz del sueño» no es tan sutil como la «clara luz de la muerte», porque cuando dormimos las energías vitales no se disuelven en el canal central. En la muerte, sin embargo, las energías se disuelven completamente, razón por la cual la clara luz que aparece en la muerte se llama la «clara luz básica» o «clara luz primordial», pues es la mente en su estado más sutil y fundamental.

Dalai Lama. *El Sueño, Los Sueños Y La Muerte*. Wisdom Publications, 1997. España. Pág. 234.

- **Definición de conciencia.**
- **Es conocimiento luminoso.**

conciencia (definición budista). Casi todos los filósofos budistas definen *conciencia* como «conocimiento luminoso». El término *luminoso* (sáns. *prabhasvara*; tib. *gsal ba*) se refiere a la capacidad de «iluminar» o mostrar objetos. Al mismo tiempo, la conciencia es luminosa porque es «clara», ya que es como un espacio abierto que tiene contenido pero no contenido intrínseco en sí mismo y de sí mismo. Y por último, la luminosidad de la mente se relaciona con su naturaleza básica, la *clara luz*.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág. 235.

- **Mente muy sutil y luz clara.**
- **definiciones puntuales.**

mente-energía sutil. El componente más sutil del cuerpo sutil. Designa tanto la energía vital sutil como la mente sutil. También se refiere a la *clara luz* y es el aspecto del continuo mente-cuerpo que viaja ininterrumpidamente de una existencia a la siguiente. Según algunos, se mantiene como una pequeña esfera en el centro del corazón.

mente muy sutil. En el Vajrayana, la mente muy sutil es la *clara luz*. Aprendiendo a controlar la energía vital, se aprende a reconocer la mente muy sutil y a utilizarla para meditar sobre la no-identidad esencial de la realidad.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág. 244.

- **Los tres cuerpos de Buda.**
- **Realidad, gozo y emanación.**

Trikaya. (tib. *sku gsum*). Doctrina de los tres *kayas* o cuerpos, según la interpretación del Mahayana de la naturaleza de la iluminación perfecta o «budeidad». El Dharmakaya o «cuerpo de la realidad» es la extensión definitiva que constituye la realidad final del despertar de un buda y es también la mente esencial de un buda. El Sambhogakaya o «cuerpo de gozo» es la forma de la mente iluminada que permanece en los reinos perfectos de la existencia. La forma sutil es sólo perceptible a los practicantes muy avanzados. El Nirmanakaya o «cuerpo de emanación» es la forma del Buda que es perceptible a los seres sensibles comunes como nosotros mismos.

Dalai Lama. El Sueño, Los Sueños Y La Muerte. Wisdom Publications, 1997. España. Pág. 250-251.