

Lama Lhanang Rinpoche
Mordy Levine



El libro tibetano de los muertos para principiantes



Una guía para aprender a Vivir y a Morir

DIANA

**LAMA LHANANG RINPOCHE
MORDY LEVINE**

**EL LIBRO
TIBETANO DE
LOS MUERTOS
PARA
PRINCIPIANTES**

Una guía para aprender
a Vivir y a Morir

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The Tibetan Book of the Dead for Beginners*

© 2023 Lama Lhanang Rinpoche y Mordy Levine

Esta traducción se publica por acuerdo exclusivo con Sounds True Inc.

© de la traducción, Victoria Simó Perales, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: noviembre de 2024

Depósito legal: B. 17.547-2024

ISBN: 978-84-1119-200-2

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Agradecimientos.	17
Introducción.	19
Capítulo 1. Karma: tal como vivimos, morimos	31
Capítulo 2. Qué muere y qué renace.	39
Capítulo 3. La consciencia después de la muerte.	51
Capítulo 4. Cómo influir en la siguiente reencarnación.	61
Capítulo 5. Este es el lugar para empezar	69
Capítulo 6. Cómo acompañar a nuestros seres queridos ante la inminencia de la muerte.	83
Capítulo 7. Prácticas ante la inminencia de la muerte	99

Capítulo 8. Cómo acompañar a nuestros seres queridos desde la lejanía	109
Capítulo 9. Autoapoyo al final de la vida	113
Capítulo 10. Los momentos inmediatamente posteriores a la muerte.	117
Capítulo 11. Consejos esenciales para una vida dichosa y una muerte apacible . . .	121
Apéndice A. Prácticas para cultivar la compasión y la sabiduría	127
Apéndice B. <i>El libro tibetano de los muertos</i> : resumen	143
Recursos	149
Acerca de los autores	153

KARMA: TAL COMO VIVIMOS, MORIMOS

«Si una persona habla o actúa desde un pensamiento puro, la felicidad lo acompañará como una sombra que nunca desaparece».

BUDA, *Dhammapada*

No es necesario ser budista para creer en el karma, también conocido como la ley de causa y efecto.

La manera de hablar y de actuar en este instante determinará la experiencia en el siguiente. La manera de vivir en el día de hoy influirá en la manera de vivir mañana, pasado mañana, la semana próxima, el mes y el año que viene... y, si crees en la reencarnación, en las vidas futuras.

Si amamos incondicionalmente, el amor acudirá

a nuestro encuentro. Cuando una flor crece, las abejas y las mariposas se acercan y disfrutan de ella. Cuando abrimos el corazón, todo el mundo desea tenernos cerca. Si cerramos el corazón, nadie quiere estar con nosotros.

El karma no miente y no podemos escapar de él. Si de verdad quieres conocer tu karma, mírate al espejo. Nuestra manera de ser en este instante es la consecuencia de lo que hayamos hecho hasta ahora en la vida. Lo que pensamos, hacemos y decimos hoy determina nuestro karma en el futuro.

CÓMO FUNCIONA EL KARMA

Abundan los libros y las enseñanzas dedicados a explicar el complejo funcionamiento del karma. Y entender el karma es importantísimo para comprender la relación entre el momento presente y el final de la vida.

Los actos tienen consecuencias. Y al hablar de «actos» nos referimos tanto a las acciones físicas como a las palabras y los pensamientos.

Las consecuencias de nuestros actos se manifestarán en forma de hábitos forjados a partir de esas acciones. En el futuro nos toparemos con entornos

parecidos a aquellos en los que se ejecutaron esas acciones de buen comienzo. Y de ese modo nos convertiremos también en los receptores de nuestros actos.

Las consecuencias habituales guardan relación con nuestra forma de pensar y nuestras acciones. Las consecuencias ambientales guardan relación con nuestro entorno. Y las consecuencias personales se relacionan con nuestras circunstancias.

A continuación expondremos algunos ejemplos.

Si somos generosos con otra persona, es posible que nuestro acto tenga tres consecuencias:

1. Volveremos a ser generosos en el futuro (consecuencia habitual).
2. Nos toparemos con un ambiente en el que habrá personas generosas (consecuencia ambiental).
3. Alguien, en el futuro, tendrá un gesto generoso con nosotros (consecuencia personal).

Si en este instante un compañero de trabajo o nuestra pareja nos hablan en un tono que nos provoca ira, podríamos experimentar tres consecuencias:

1. Nos enfadaremos en una situación parecida en el futuro (consecuencia habitual).
2. Iremos a parar a un ambiente en el que las personas estarán enfadadas (consecuencias ambientales).
3. Las circunstancias harán que alguien se enfade con nosotros (consecuencias personales).

Cada pensamiento, palabra o acto que surge como reacción a algo que nos pasa o sucede en nuestro entorno genera karma: una consecuencia.

La intención precede o desencadena un pensamiento, palabra o acto. La intención es la base del karma. Las buenas intenciones generan buen karma y viceversa.

A medida que cambiamos nuestro mundo interior —a través de los pensamientos, las palabras y los actos—, el mundo externo en derredor refleja esos cambios.

EN QUÉ MOMENTO EXPERIMENTAMOS EL KARMA

¿Cuándo experimenta uno las consecuencias de sus actos? ¿En qué momento se manifiesta el karma?

Experimentamos los «frutos» de nuestras accio-

nes en cualquier momento, desde el instante siguiente hasta años o vidas más tarde.

Empleemos la analogía de una semilla de hortaliza plantada en un huerto. ¿Cuándo madurará? ¿Tendrá buen sabor?

Bueno, eso dependerá de numerosos factores. Vamos a enumerar solamente unos cuantos: sol, tierra, fertilizante, agua, exposición al sol, momento en el que se plantó la semilla, si era grande, si era pequeña, cuántas semillas se plantaron, cómo era el terreno y la estación en la que se sembró.

Estas son solo unas cuantas de las muchas variables que determinarán el fruto que dé la semilla.

De manera parecida, en ocasiones las semillas del karma maduran de inmediato en la mente y otras veces lo hacen en el futuro.

CÓMO TRABAJAR CON EL KARMA

Desde la perspectiva del budismo tibetano, tenemos la capacidad de purificar el karma negativo. Dicho de otro modo, podemos trabajar para mitigar las consecuencias negativas de nuestros antiguos actos. Las prácticas de purificación constituyen un foco importante de los cánticos y las oraciones de

las escuelas budistas tibetanas. Las prácticas incluyen meditación, admisión o confesión de los actos que generaron el karma negativo, remordimientos y propósito de no repetir los actos que lo provocaron. Si bien podemos leer textos o mirar vídeos sobre estas prácticas, los ejercicios de purificación del budismo tibetano funcionan mejor cuando los aprendemos directamente de un maestro cualificado.

Aunque no hayamos tenido ocasión de aprender esas prácticas tradicionales, podemos diluir el karma negativo simplemente aumentando las acciones positivas y reduciendo las que generan mal karma.

Como mencionábamos antes, lo que experimentamos en el momento presente es el resultado de todas nuestras acciones hasta este instante. Y, de manera parecida, la manera de abordar las circunstancias actuales determina el futuro. Así pues, en cierto sentido, de ahora en adelante todos estamos creando nuestro karma.

Teniendo eso presente, muchos usamos el karma para culparnos a nosotros mismos o a los demás. Esa actitud puede resultar contraproducente y en muchos casos no responde a la verdad. El mejor ejemplo de ello es atribuir la situación actual de individuos o grupos de personas a lo que pudieron hacer o dejar de hacer en vidas anteriores. Solo podemos ha-

cernos responsables de los actos que llevamos a cabo en esta vida. Es prácticamente imposible identificar las acciones que un individuo hizo en vidas pasadas, y culparlo por ellas solo causará perjuicios.

Debemos tener en cuenta aquello que podemos controlar: el presente y el futuro. El futuro no está predeterminado. Nosotros lo determinamos.

Citando al Buda del *Dhammapada*, «sois vosotros los que debéis esforzaros; los budas únicamente marcan el camino».

Estamos plantando semillas de karma en nuestro campo de consciencia con cada acto que llevamos a cabo, y esas semillas maduran a ritmos distintos, con intensidades diferentes y de maneras diversas. Nuestra intención, y su intensidad, constituye la base del karma.

Además, no tenemos una única cuenta kármica, como si fuera una cuenta bancaria con un saldo variable.

Contamos con muchas cuentas kármicas en distintos estadios de desarrollo. Lo único que vemos en un momento determinado son las semillas que están brotando en ese instante. Las semillas que no han brotado todavía —buenas o malas— no las vemos en absoluto. Germinan en diferentes momentos, cada una a su ritmo, e interactúan unas con otras.

Una vez más, no son solo los actos físicos los que generan karma. Los actos incluyen lo que hacemos, decimos y pensamos.

Si nuestras intenciones rebosan bondad, van a generar buen karma. Si las intenciones mentales son egoístas y soberbias, los actos producirán karma negativo.

Desarrollamos hábitos con el cuerpo, el habla y la mente, y estos no dejan de desarrollarse hasta que rompemos esas tendencias.

Conservando los mismos hábitos que el día anterior, estamos reforzando los del día siguiente. Si hoy decido ser una persona amable y generosa, y convierto en un hábito esa manera de ser, los hábitos permanecerán conmigo mañana y pasado mañana. La reacción en cadena se alarga hasta el final de la vida; y, como veremos, también más allá de la muerte.

La clave para transformar la vida es prestar atención a lo que estamos haciendo en el momento presente.

