El credo panteísta

1. Reverenciamos y celebramos el Universo como la totalidad de lo que existe,

pasado, presente y futuro. Es auto-organizado, en perpetua evolución, e

inagotablemente diverso. Su sobrecogedor poder y belleza y su fundamental

misterio provocan la más profunda reverencia y maravilla humana.

2. Toda la materia, la energía y la vida son una unidad interconectada de la cual

somos una parte inseparable. Nos regocijamos en nuestra existencia y buscamos

participar aún más profundamente en esta unidad a través del conocimiento, la

celebración, la meditación, la empatía, el amor, el accionar ético y el arte.

3. Somos una parte integral de la Naturaleza, la cual debemos atesorar,

reverenciar y preservar en toda su magnífica belleza y diversidad. Debemos luchar

por vivir en armonía con la Naturaleza, local y globalmente. Reconocemos el valor

inherente de toda la vida humana y no humana, y luchamos por tratar a todos los

seres vivos con compasión y respeto.

4. Todos los humanos son centros iguales de consciencia del Universo y de la

Naturaleza, y todos merecen una vida de igual dignidad y mutuo respeto. Con este

fin colaboramos y trabajamos por la libertad, la democracia, la justicia y la nodiscriminación,

y por una comunidad mundial basada en la paz, formas

sustentables de vida, total respeto a los derechos humanos y el fin de la pobreza.

5. Hay una única clase de sustancia, la energía/materia, que es vibrante e

infinitamente creativa en todas sus formas. El cuerpo y la mente están

indivisiblemente unidos.

6. Vemos a la muerte como el retorno de nuestros elementos a la naturaleza, y el

fin de nuestra existencia como individuos. Las formas de "vida después de la

muerte" disponibles para los seres humanos son formas naturales, en el mundo

natural. Nuestras acciones, nuestra ideas y nuestro recuerdo siguen vivos de

acuerdo a lo que hagamos en nuestras vidas. Nuestros genes viven en nuestras

familias, y nuestros elementos son reciclados sin fin en la naturaleza.

7. Honramos la realidad, y mantenemos nuestras mentes abiertas a la evidencia

de los sentidos y a la interminable búsqueda de la ciencia de un entendimiento

más profundo. Éstos son nuestros mejores medios para llegar a conocer el

Universo, y en ellos basamos nuestros sentimientos estéticos y religiosos sobre la

realidad.

8. Todo individuo tiene acceso directo, a través de la percepción, la emoción y la

meditación, a la realidad última, que es el Universo y la Naturaleza. No hay

necesidad de mediación por parte de sacerdotes, gurúes o escrituras reveladas.

9. Promovemos la separación de la religión y el Estado, y el derecho humano

universal a la libertad de religión. Reconocemos la libertad de todos los panteístas

para expresar y celebrar sus creencias, como individuos o en grupos, en cualquier

ritual, símbolo o vocabulario que no cause daño y que sea significativo para ellos.

El budismo concibe la muerte como imbricada íntimamente con la vida, como parte de la existencia. Y así como la respiración es una sucesión de inspiraciones y espiraciones, así ocurre con el fenómeno de vida-muerte: cada pérdida es una pequeña muerte, el crecimiento es un morirse a la forma vieja, el fin del gusano es el principio de la mariposa… Más allá de esto, la muerte física es un hito importantísimo, un gran punto de inflexión en el proceso del devenir de la consciencia, al igual que lo es el nacimiento.

Lo esencial en sí no es la muerte sino cómo se muere, al igual que es importante cómo se vive. La enseñanza insiste en que la experiencia subjetiva de la propia muerte va más allá de la disolución del cuerpo, y por tanto el devenir de este “principio de consciencia” que somos depende del estado de la mente, iluminada y en paz, u oscurecida, en medio del aferramiento y la aversión. En este sentido el budismo desarrolla toda una “alta tecnología” psicológica y espiritual para aprender el arte de la consciencia, de la vida y de la muerte.A diferencia de antaño, en estos últimos años morirse en cualquier país “desarrollado” es asunto de hospitales, residencias, en lugares alejados del domicilio y de la familia, en manos de “profesionales de la salud” que viven la muerte del paciente como un fracaso, en tanto que profesionales que velan de la vida y salud de sus pacientes.La verdad es que la sociedad trata de esconder el dolor y la muerte, relegarla a los “especialistas”, negarla en definitiva. Es algo que siempre le pasa a otros, algo a evitar, negativo, algo a lo que resistirse. Y como dice el maestro budista Zen Dokushô Villaba, el tabú más perturbador de occidente no es el sexo sino la muerte.

El miedo a la muerte, a la disolución del “yo”, es el origen de la angustia, miedo y desesperación, cuando lo cierto es que el proceso de morir es absolutamente natural, como lo es la caída de las hojas en otoño o el marchitarse de las flores.

El Buda estableció como punto de partida de su enseñanza un axioma irrebatible: la Verdad del sufrimiento. Esta verdad no se alimenta de creencias pues es la experiencia más común a todos los seres sensibles.

El Buda enseñó que la causa de todo sufrimiento, incluido el derivado de la muerte física, es la ignorancia, el “olvido” de nuestra verdadera naturaleza, la naturaleza de Buda. Y por eso nos aferramos. Aferramiento y rechazo son la causa misma de todos nuestros sufrimientos.

Por otro lado, el Buda conmina a no creer nada que uno no pueda experimentar por uno mismo. El fundamento de las enseñanzas es que todos los seres poseemos la misma naturaleza de Verdad, Amor y Belleza, y por ello, no es posible que haya algunos que estén más cerca de esta Realidad que otros. Sólo hay seres que se dan cuenta y otros que no. Así pues, toda la práctica de las enseñanzas podría resumirse en un continuo “darse cuenta”, este es el camino del Despertar, la Vía del Buda.

Durante siglos, los grandes maestros budistas han ido destilando su experiencia de meditación y aportan en estos tiempos una enseñanza y una presencia de incalculable valor. Y en especial aportan sabiduría compasiva ante el desolador panorama tanto psicológico y espiritual en el que mueren millones de personas en todo el mundo.

La muerte

Los maestros budistas han descrito cuál es la experiencia subjetiva de la persona que está en el momento de la muerte. No es propósito de este artículo entrar en detalles sobre estas enseñanzas pero sí avalar las razones por las que los practicantes budistas demandan a la sociedad que respete ciertas normas cuando mueren las personas y, en especial, los budistas. La norma básica es la de velar el cuerpo y no molestarlo durante un período que puede oscilar entre los tres y los siete días.

En primer lugar se produce lo que los maestros llaman la disolución externa, que es cuando se disuelven los sentidos y los elementos, no referidos a elementos materiales sino a cualidades correspondientes a tierra, agua, aire y fuego. De forma somera esbozamos este proceso:

Los sentidos dejan de funcionar, ésta es la primera fase.

La disolución de los elementos comienza con el elemento tierra. El cuerpo pierde toda su fuerza, no tiene energía. Experimenta pesadez e incomodidad. Se instala la palidez y las mejillas se hunden. Experimentamos debilidad y fragilidad, alternativamente tenemos la mente agitada y delirante y luego somnolencia.

Después el elemento agua: perdemos el control sobre nuestros líquidos, tenemos la sensación de que los ojos se secan en las cuencas. Tenemos mucha sed, la boca y la garganta pegajosas y obstruidas. La mente se nos vuelve brumosa, frustrada, irritable y nerviosa.

El elemento fuego: se secan por completo la boca y la nariz, se va el calor del cuerpo. Al respirar el aire que pasa por la boca y la nariz es frío. La mente oscila alternativamente entre la claridad y la confusión y ya no recordamos cómo se llaman nuestros parientes y amigos, ni les reconocemos. Kalu Rimpoché escribe: “Para la persona que está muriendo su experiencia interna es la de ser consumida por una llama, de hallarse en medio de un rugiente incendio, o quizá la del mundo entero consumido por un holocausto de fuego”.

El elemento aire: cada vez es más difícil respirar. Emitimos estertores y resuellos. A medida que el intelecto se disuelve la mente queda perpleja, sin conciencia del mundo exterior, todo se vuelve borroso y se va la última sensación de contacto con el entorno físico. Hay alucinaciones y visiones: si ha habido mucha negatividad en nuestra vida quizá veamos formas aterradoras, si hemos llevado una vida amable y compasiva acaso experimentemos visiones dichosas y celestiales. Para los que han llevado una buena vida, en la muerte hay paz en lugar de terror. Nuestras inhalaciones son cada vez más superficiales y nuestras exhalaciones más largas, hasta llegar a tres largas exhalaciones finales y de pronto se interrumpe la respiración. Sólo queda un ligero calor en el corazón. Todos los signos vitales han desaparecido, y éste es el momento en el que en una situación clínica moderna se nos declara “muertos”.

Pero los maestros budistas hablan de un proceso interno que todavía prosigue. Es la disolución interna:

Se disuelven los estados de pensamiento y emociones, tanto bastos como sutiles, y van apareciendo cuatro planos de conciencia de creciente sutileza

Se desarrolla un proceso inverso al de la concepción, en relación a las esencias heredadas de nuestro padre y de nuestra madre; mediante un proceso determinado de los centros y canales energéticos sutiles ambas esencias se encuentran.

Este proceso de encuentro da lugar, primero, a una experiencia como de “un cielo iluminado por la luna” y de percepción extraordinariamente clara, en la que todos los estados de pensamiento que derivan de la ira llegan a su fin. Es el resultado del descenso de la esencia del padre desde la zona de la coronilla hasta la zona del corazón. Después, la esencia de la madre asciende por el canal central del cuerpo desde la zona del bajo vientre hasta el corazón, experimentando una visión como “un sol que brilla en un cielo puro”, y una gran dicha cuando todos los estados de pensamiento que derivan del deseo dejan de funcionar. El encuentro en el corazón de ambas esencias se experimenta como “un cielo vacío envuelto en la más profunda tiniebla” y un estado mental libre de pensamientos.

Cuando empezamos a recobrar ligeramente la conciencia amanece la Luminosidad Base, o Clara Luz del Ser, como “un cielo inmaculado libre de nubes, bruma o niebla”. El Dalai Lama afirma: “Esta conciencia es la mente más sutil e íntima. La llamamos naturaleza de Buda, la fuente real de toda conciencia. El continuo de esta mente perdura incluso en la budeidad”.

Cuando morimos es como si retornáramos a nuestro estado original; todo se disuelve, mientras el cuerpo y la mente se deshilachan. Todo este proceso nos lleva a la base primordial de la naturaleza de la mente, en toda su pureza y sencillez natural. Ahora todo lo que la oscurecía queda eliminado y se revela nuestra verdadera naturaleza.

Este proceso no se experimenta solamente en el momento de la muerte; de hecho es lo que sucede cuando “llevamos la mente a casa” mediante la práctica espiritual, el entrenamiento meditativo, y tenemos experiencias de dicha, claridad y ausencia de pensamientos, que indican que el deseo, la ira y la ignorancia se han disuelto momentáneamente. Éste es todo un arte sutil, como hemos apuntado al comienzo de este artículo.

En realidad es el arte de ser consciente de todo este proceso lo que nos permite, cuando morimos, reconocer la Luminosidad Base o Clara Luz del Ser cuando aparece. La mayoría de nosotros no estamos en absoluto preparados para su pura inmensidad, para la profundidad vasta y sutil de su desnuda sencillez. Por eso, al no reconocerla, y aunque hayamos muerto, en nuestro miedo e ignorancia nos retiramos y mantenemos nuestro aferramiento. Y esto nos impide utilizar verdaderamente ese poderoso momento para liberarnos y nos vemos impulsados hacia un nuevo renacimiento, comenzando así el proceso del Bardo, o estado intermedio.

Tradicionalmente en el budismo se considera que el proceso completo desde la muerte hasta el siguiente nacimiento tiene una duración de cuarenta y nueve días, tiempo durante el cual el difunto recibe asistencia espiritual.

Shakyamuni percibió que los deseos son el impulso fundamental que hace avanzar nuestra vida, manteniéndonos atados al ciclo del nacimiento y la muerte. A cada momento, el impulso por satisfacer deseos diversos inspira pensamientos, palabras y acciones, que constituyen la fuerza latente de nuestro karma individual. A través de estas causas y efectos, acciones y reacciones, damos forma a nuestra vida y a nuestras circunstancias, instante tras instante, perpetuando un fluido proceso que ha venido produciéndose durante incontables existencias. Por otra parte, Shakyamuni enseñó que no existe un alma permanente o una entidad individual que haya existido a lo largo de todo este tiempo, sino que, simplemente, es la continuidad de la energía kármica la que genera la ilusión de una esencia inmutable o de una entidad individual.

De este modo, nuestra vida misma se transforma en una expresión de este juramento. Desde la perspectiva iluminada de la Budeidad, hemos nacido en este mundo libremente con la determinación de despertar a otros a su naturaleza de Buda. Cuando despertamos a este propósito, las causas y efectos del interior de nuestras vidas se convierten en las causas y efectos de la Budeidad: las circunstancias concretas de nuestra vida y nuestro carácter, nuestros sufrimientos y triunfos, se transforman en un medio para demostrar el poder de la naturaleza de Buda y poder crear, así, lazos de empatía con otras personas.

Este despertar a la naturaleza de Buda es en ocasiones descrito también como el despertar a un "yo superior".