

## PRACTICUM

***TRACTAMENT DE LA MALALTIA I LA MORT AL BUDISME TIBETÀ.  
RELACIÓ QUE ESTABLEIX EL PRACTICANT BUDISTA AMB LA  
MALALTIA EN UN CAS REAL TREBALLAT AMB EL MÈTODE BIOGRÀFIC.***

Mònica Oliveras Rozas

Dirigit per Juan José Rodríguez

Estudis de l'Àsia Oriental  
Universitat Oberta de Catalunya

7 de Juny del 2010

**AGRAÏMENTS:**

*-Gràcies a la Carlota i els altres testimonis que tot i no haver participat al treball, han dipositat el meravellós llegat de la seva experiència a les meves mans.*

*-A en Juan José Ruiz i l'Antonio Doménech, pels seus consells i orientacions i per l'entusiasme que tants cops m'ha pujat la moral.*

*-La Nicole Martínez, de la CCEB, que m'ha ajudat a contactar amb diverses persones i tira endavant un projecte preciós d'acompanyament al final de la vida dins la orientació budista.*

*-El professor Basili Llorca, pel seu temps i les explicacions que han facilitat la comprensió d'alguns textos.*

*-A la Universitat de Vic per promoure actes com la "Jornada Internacional sobre Aspectes Culturals en l'Atenció al Final de la Vida" del 18 de Maig del 2010.*

*-A l'Anna, la Míriam i en Josep, pel suport incondicional i la gran paciència demostrada..*

***"Vull destacar en forma especial que anteriorment jo no tenia cap idea d'una consciència superior. No vaig tenir mai cap guru, i no he sabut ni tant sols meditar. La meditació és font de pau i comprensió per a moltes persones no solament a l'Orient, sinó cada cop més en la nostra part del mon. És cert que jo entro en mi mateixa cada vegada que parlo amb els malalts moribunds, i són potser milers les hores que he passat al seu costat, sense que res ni ningú pogués molestar-nos: aquestes sí que han constituït una meditació. Vist des d'aquest angle, efectivament vaig meditar moltes hores".***

***Dra. Elisabeth Kübler-Ross***

*( La muerte: un amanecer, Barcelona: Ed.Luciérnaga, 2004, pp.109-110). Traducció lliure al català.*

ÍNDIX GENERAL

-Nota d'agraïments.....	2
-Índex general.....	3
-Índex d'il·lustracions i taules.....	4
-Introducció al treball: Presentació i delimitació del tema, Objectius i Aspectes Metodològics. Nova hipòtesis de treball.....	6
-Memòria o cos del treball:	
1. <i>EL PAPER DE LA MORT DINS LA CULTURA TIBETANA</i> .....	10
1.1. Complexe cos-ment. Principis generals de la Medicina Tibetana.....	11
1.2. El procés de mort: etapes de dissolució dels elements. Experiència de Llum Clara.....	18
1.3. Assistència tradicional al moribund: Una guia pels estats intermedis. Què representa i quina funció té <i>El llibre tibetà dels morts</i> , segons la versió comentada de Robert A. Thurman.....	21
1.4. Trobada amb el professor de budisme Basili Llorca: dubtes sobre el present i futur en l'acompanyament a la mort del practicant budista.....	28
2. <i>Treball de camp: EL MÈTODE BIOGRÀFIC APLICAT A CASOS REALS. Experiència d'un practicant budista que viu d'aprop una malaltia greu. A propòsit d'un cas.</i>	
2.1. Explicació breu del que representa el mètode biogràfic i perquè s'ha escollit. Procediment metodològic i Objectius.....	31
2.2. Avantatges i inconvenients en la pràctica d'un treball de camp amb cas únic.....	34
2.3. Relat de vida comentat.....	35
-Valoració final i Conclusions.....	67
-Bibliografia.....	71
-Annexes: 1. Registre original (brut) del relat de vida.....	73
2. R. Fotogràfic comentat.....	106
3. R. Documental.....	110

ÍNDIX D'IL·LUSTRACIONS I TAULES:

**Fig 1. Rodes i canals del cos subtil** (*El libro tibetano de los muertos*, La ciencia tibetana sobre la muerte, Barcelona: Ed.Kairós, 2001, pg.62) .....pg. 13

**Fig 2. Cicle generador (mare-fill)** (*TIBETAN MEDICINE*, Pulse diagnosis in tibetan medicine, pp.18-19, Publications Department Library of Tibetan Works&Archives, Dharamsala, H.P.)..... pg. 16

**Fig 3. Cicle regulador (activador-inhibidor de funcions).** (*TIBETAN MEDICINE*, Pulse diagnosis in tibetan medicine, pp.18-19, Publications Department Library of Tibetan Works&Archives, Dharamsala, H.P.)..... pg. 17

**Taula 1. Naturalesa còsmica dels components del complexe cos-ment.** (*El llibre tibetà de la vida i de la mort*, Barcelona: Ed. Urano, 1994, pg.301).....pg. 12

**Taula 2. Correspondències de les cinc energies còsmiques amb els òrgans i vísceres.** (*TIBETAN MEDICINE*, Pulse diagnosis in tibetan medicine, Dharamsala,H.P. Publications Department Library of Tibetan Works&Archives, pg.19)...pg. 13

**Taula3. Les dotze característiques de la resiliència** (*La resiliència*, BCN: Edicions UOC, 2007, pg35):

- És un procés
- Fa referència a la interacció dinàmica entre factors
- Pot ser promogut al llarg del cicle de la vida
- No es tracta d'un atribut personal
- Està lligada al desenvolupament i al creixement humà
- No constitueix un estat definitiu
- Mai no és absoluta ni total
- Té a veure amb els processos de reconstrucció
- Té com a component bàsic la dimensió comunitària
- Considera la persona com a única
- Reconeix el valor de la imperfecció
- Està relacionada amb veure el got mig ple

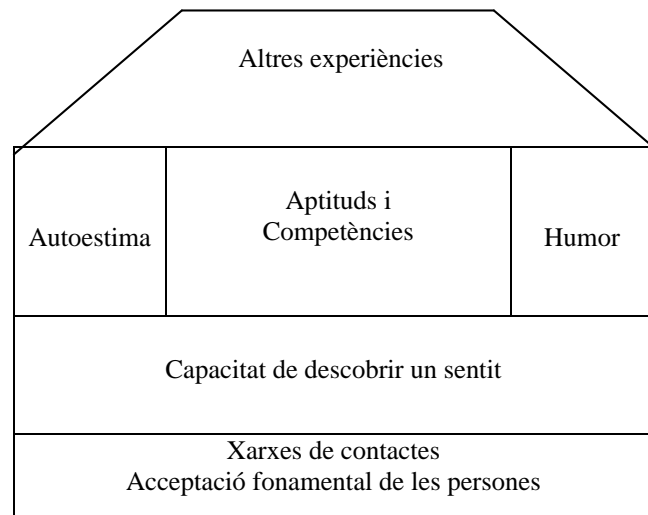
**Taula 4. El ciclo de la vida como los seis estados intermedios** (*El libro tibetano de los muertos*, BCN: Ed. Kairós, 2001, pg.56).....pg. 22

**Taula 5. Los Tres Cuerpos de Buda y sus análogos (El libro tibetano de los muertos, BCN: Ed. Kairós, 2001, pg.55)..... pg. 24**

**Taula 6. Correspondències dels 5 Dyanai Budes (els cinc budes primordials): ioga Ngalso de purificació i autocuració dels nostres canals, chakres i cinc elements externs, interns i subtils, segons ensenyances de ioga Ngalso impartides per Lama Gangchen Rimpotché.**

Dyanai Buda	Chakra	Color	Element	Qualitats
<b>VAIROCHANA</b>	Coroneta	Blanc	Espai	Purifica la ignorància, l'agregat de la forma. Sana les malalties per flema relacionades amb el chakra de la coroneta: confusió mental, ment tancada, problemes glandulars i limfàtics, pulmonars, sanguinis, infertilitat, m.cutànies, trastorns digestius, musculars, de moll d'os, infeccions, malalties neurològiques...
<b>AMITABHA</b>	Gola	Vermell	Aigua	Purifica el desig ilimitat, l'agregat de la discriminació. Sana les malalties per bilis relacionada amb el chakra de la gola: gelosia, nerviosisme, impaciència, intolerància, desordres de memòria, trastorns hepàtics i de bufeta biliar, sanguinis, intestinals, de tiroides, de faringe, llengua, trastorns nasals, alteracions de la parla...
<b>AKSHOBYA</b>	Cor	Blau	Foc	Purifica l'odi i l'agregat de la consciència. Sana les malalties per bilis relacionades amb el chakra del cor: problemes mentals, nerviosisme, angoixa, manies, estrés, histèria, hipertensió, bloqueig dels canals subtils, trastorns hepàtics, intestinals, icterícia, artritis reumatoide, trast. Sistema circulatori, retenció de líquids...
<b>RATNASAMBHAVA</b>	Melic	Groc	Terra	Purifica l'orgull i l'avarícia i l'agregat de les sensacions. Sana malalties per flema i bilis relacionades amb el chakra del melic: trast. Estómac, ronyons, bufeta urinària, melsa, retenció de líquids, problemes cutanis, d'articulacions, infeccions, tumors...
<b>AMOGHASIDDHI</b>	Chakra secret (baix ventre)	Verd	Vent (aire)	Purifica gelos, pors, l'agregat de factors composicionals . Sana les malalties relacionades amb el chakra secret: trast. Ronyons, bufeta urinària, òrgans sexuals, dificultats sexuals, problemes mensuals, dolor als genolls, ciàtica, espondilitis, infeccions...

**Taula7. La “casita” de la resiliència d’Stefan Vanistendael (J.Grané-A.Forés La resiliència, Edicions UOC, 2007, pp.79-80). “ cada estança de la caseta representa un domini d’intervenció potencial per a aquells que desitgin contribuir a construir, mantenir o restablir la resiliència”.**



Necessitats físiques Bàsiques

INTRODUCCIÓ: Presentació i delimitació del tema. Objectius i aspectes metodològics.

Hipòtesis de treball.

Aquesta continuïtat de la recerca vol emfatitzar en el paper de la mort dins la cultura tibetana i treballar l'experiència de malaltia i mort des d'una perspectiva diferent a la tractada al TdR. Si llavors es presentava la meditació en la compassió com una proposta oberta, que es pretenia incloure als protocols de programes d'atenció en cures pal·liatives i dirigida a malalts en règim hospitalari i/o ambulatori, ara es tracta de conèixer millor la interpretació que el budisme tibetà fa del procés de mort i les seves etapes, i com aquesta "cultura de la mort" impacte en la comunitat de practicants de budisme al nostre país. La hipòtesis de treball es reformula doncs partint d'un altra prisma, el que afecta al malalt practicant, la seva relació amb l'entorn, el procés d'acompanyament i la idea de mort propera, i també la percepció interna del seu cos i de la pròpia malaltia. Veiem com la pràctica de la meditació que pot ser prèvia a la malaltia o haver aparegut arran d'ella, marca la manera en com la persona viurà el procés i modifica aquesta relació. Tenim la sort que una persona budista practicant que pateix una malaltia greu comparteix amb nosaltres aquesta experiència vital tant íntima, que expressada per la pròpia afectada té un valor extraordinari. La valoració d'aquest testimoni es farà seguint l'anomenat *mètode biogràfic*, del que parlarem en la segona part del treball.

Comptem a més amb el consell del professor de budisme Basili Llorca<sup>1</sup>, que ens ha resolt dubtes sobre el procés de mort i ens explica la seva experiència. Coincidint amb la presentació del seu llibre *Una guia de la mort per a budistes* (CCEB, 2009), el professor Llorca donarà la seva visió personal de en quin moment es troba el budisme a Catalunya i del paper que juga el cobriment de les necessitats espirituals al final de la vida, concretament la viabilitat que pot tenir una assistència budista al domicili i/o en institucions preparades a tal efecte.

Així doncs la HIPÒTESIS de treball adquireix un nou enfoc i queda d'aquesta manera: Ser practicant budista (i per tant tenir unes determinades creences i meditar de forma habitual) condiciona una relació més natural amb la mort i durant el procés d'una malaltia greu, és clau en la convivència del malalt amb el seu cos, la reconciliació dels conflictes vitals no resolts, i amb la pròpia malaltia.

METODOLOGIA I ESTRUCTURA DEL TREBALL. Aquest Practicum segueix les mateixes línies de treball que el TdR, dins la branca Geogràfica-Humanística. Toca aspectes de “pensament i religió”, donat que el fil conductor és el budisme tibetà; es pot considerar com a una “trobada i diàleg entre Orient i Occident” perquè incidim de forma expressa en la presència del budisme a casa nostra i l'adopció com a creença i filosofia de vida per part d'un determinat col·lectiu autòcton i no tibetà. Però sobretot i degut a la temàtica de la malaltia greu i la mort, avalua aspectes “antropològics i sociològics”, perquè serà molt interessant conèixer com viu l'experiència en aquest context la pròpia persona afectada.

Continua tractant-se d'una investigació *mixta* en el seu propòsit, *documental i de camp* respecte als mitjans emprats i, en alguns apartats *descriptiva*, donat que seguirem aprenent coses d'aquesta cultura que a molts els pot ser totalment desconeguda.

El treball consta d'una primera part més documental i descriptiva, que explicarà la concepció budista del cos i el fet d'emmalaltir, així com les diferents etapes de la mort.

En l'últim punt d'aquesta primera meitat incloem una trobada amb Basili Llorca, contacte facilitat per la Nicole Martínez, enllaç de la CCEB<sup>2</sup>, trobada sol·licitada primer via e-mail i posteriorment per contacte telefònic.

La segona part és més experimental, amb una breu explicació del *mètode biogràfic*, un

-----

1. Veure l'apunt biogràfic a la pg.28-29

2. CCEB: Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes, veure tríptic Annexe3

sistema utilitzat en Ciències Socials i Antropologia que permet l'*anàlisi qualitatiu* de qüestions on la càrrega subjectiva és important. El treball de camp exposarà el *relat de vida*<sup>3</sup> en primera persona d'una malalta de càncer practicant budista des de fa anys, abordant els aspectes plantejats al Practicum.

Les fonts principals són *El llibre tibetà de la vida i de la mort* de Sogyal Rimpotché (Barcelona: Ed. Urano, 1994, que ja coneixíem), i el clàssic del guru Padma Sambhava<sup>4</sup> *El llibre tibetà dels morts o Bardo Thodol* (o per ser més exactes el *Llibre de l'Alliberació mitjançant la Comprensió en l'Estat Intermedi*), en la versió comentada de Robert A. Thurman editada per Kairós al 2001 en una 4<sup>o</sup> edició. Comptem amb una publicació antiga de la Library of Tibetan Works and Archives titulada *TIBETAN MEDICINE* (Dharamsala, Índia 1980), on el Dr. Yeshe Dhonden i Lobsang Rabgay ens introdueixen a la medicina tibetana, i també hem aprofitat el material del *Curs de Voluntaris en l'Acompanyament de malalts terminals i famílies* impartit per la Dra. Alexandra Mejía l'Octubre del 2009, que vam fer servir en la bibliografia del TdR. La segona part del Pràcticum té com a suport documental les lectures recomanades pel consultor referents al mètode biogràfic, sobretot el treball de Juan José Pujadas Muñoz, *El método biográfico: El uso de las historias de vida en ciencias sociales* (Biblioteca de la Universitat de Barcelona). Altres títols, entrevistes publicades en diferents mitjans i recursos web complementen la bibliografia del treball.

Interessa saber com viu la malaltia una persona amb l'hàbit de meditar i la convicció ferma en els preceptes budistes. No obstant, conscients de les limitacions d'un estudi com aquest hem acabat plantejant l'**exposició d'un sol cas**. No disposem de temps ni medis suficients i toquem un tema on els testimonis han de parlar de qüestions molt personals amb una persona desconeguda i això és un procés llarg. A més, ha de ser una història interessant que representi mínimament allò del que s'ha estat parlant i es presti a un anàlisi posterior. Malgrat les dificultats però aquesta és una oportunitat per plantejar el fet que en matèria d'espiritualitat no està tot dit i hi podem treballar seriosament. **Així que el treball de camp vol ser entès com un exemple del que es podria fer amb una mostra més àmplia i representativa de la comunitat budista.**

-----  
3. *Relat de Vida: història d'una vida tal i com la persona que l'ha viscut l'explica.*

4. *Padmasambhava: Savi i erudit indi que va portar el budisme al Tibet al S.VIII i és fundador del budisme tibetà. Se'l considera un Buda i al Tibet és afectuosament conegut com a Guru Rimpotché ("Mestre preciós") FOTO 13, Annexe 2*



Hem comptat amb la col·laboració de la CCEB (Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes) i persones que de manera anònima i totalment desinteressada, han volgut col·laborar al treball.

Per què insistim en aquestes qüestions? Quelcom es mou en aquesta direcció, ja ho explicàvem al TdR. Varem recordar que existien mancances en matèria sociosanitària i que l'augment de la esperança de vida i l'envelliment de la població abocarien a una situació delicada de sobredemanda, que en gran part s'hauria d'assumir a casa. La poca preparació a l'hora d'afrontar les últimes etapes d'una malaltia i el dol, tant per part de les famílies com dels professionals de la salut i treballadors/es socials, explica iniciatives com la del Programa d'Atenció Integral a persones amb malalties avançades i els seus familiars dins l'Obra Social de La Caixa:

([http://obrasocial.lacaixa.es/atencionaenfermos/programa\\_ca.html](http://obrasocial.lacaixa.es/atencionaenfermos/programa_ca.html)).

A través d'aquest portal es pot accedir als diferents programes formatius i activitats i aquí podem apreciar l'interès creixent per les necessitats espirituals en cures paliatives. En concret dins aquest programa van haver unes jornades formatives al Caixafòrum de Barcelona (23 i 24/11/2009) on es va parlar de *mindfulness*, musicoteràpia, hipnosis... El mateix Dr. Xavier Gómez-Batiste, director de l'Institut Català d'Oncologia, dirigeix el programa de dol de La Caixa, i en l'entrevista que li fa l'Àngels Gallardo a La entrevista de EL PERIÓDICO el 7 d'Abril del 2009 respon de la següent manera a la pregunta de si la sanitat intenta suplir en la mort, el que abans feia la religió: “ *Passar bé aquesta etapa no depèn de si s'és o no religiós. L'espiritualitat no sorgeix de la religió, sinó dels valors de cadascú. La religió catòlica, de fet, és la tradició que menys té en compte la mort. Va deixar de fer-ho fa un segle i, des de llavors, vivim en un gran deliri de prepotència, ocultant el deteriorament humà. Els musulmans han integrat la mort més que els catòlics. I els budistes la tenen totalment present durant la vida*”.

Curiosament coincideix en el temps l'oferta que fa la Universitat de Vic el 18 de Maig d'enguany amb una *Jornada Internacional sobre els Aspectes Culturals en l'Atenció al Final de la Vida*. Ja estic matriculada per assistir-hi perquè estic segura que el treball se'n pot enriquir del que allà es parli. El Dr. Gómez-Batiste és un dels ponents en aquesta jornada tant especial (adjuntem la presentació d'aquest curs a l'Annexe 3 del final).

Aquestes iniciatives mantenen un alè d'optimisme respecte al futur i ens porta a les pàgines de cloenda del TdR, quan dèiem que la nostra societat és multicultural i hem

d'adoptar el compromís d'oferir recolzament i suport a tots i cadascun dels col·lectius socials, en el moment més transcendental de la seva vida com és la malaltia i la mort.

Els OBJECTIUS doncs del treball comprenen:

- Adquirir una millor comprensió dels conceptes i coneixements sobre el budisme tibetà que ja es van tocar al TdR, que ara apliquem al procés de malaltia i mort.
- Veure la importància que té l'acompanyament espiritual al moribund dins el ritual budista d'assistència a la mort.
- Explicar el paper que la meditació en la compassió pot haver tingut al llarg del procés de convivència amb la malaltia segons l'estudi de camp.
- Avaluar les repercussions de la malaltia en l'entorn familiar quan el malalt és practicant budista (la mort com a experiència "educativa" en el grup domèstic/social més immediats).
- Recollir la/es propostes per a una assistència correcta en la mort segons el budisme, tenint en compte que el tractament del mort i els ritus es dilaten durant varis dies.
- Relació del malalt budista amb l'entorn sanitari: es pot plantejar un tractament domiciliari que integri una assistència budista a la mort?
- Quines dificultats pot tenir això des del punt de vista sanitari i de salut pública. Poden ser compatibles en l'àmbit domiciliari la futura demanda amb la oferta des dels serveis d'assistència domiciliària?

*Pel seguiment del Practicum recomanem el Vocabulari i les explicacions de les ressenyes bibliogràfiques del TdR.*

#### Memòria del treball:

##### 1. EL PAPER DE LA MORT DINS LA CULTURA TIBETANA.

En cap altra societat veurem com a la tibetana la fusió entre cultura i religió. El budisme tibetà impregna la vida i la mort dels pobles de l'alt Himàlaia que, de forma natural, se senten part integrada dins la roda de existències (mort i renaixement constant que al TdR coneixíem com a *samsara*). L'oració i la meditació formen part de la seva vida, perquè entenen que la mort pot succeir en qualsevol moment i s'ha d'estar preparat. Preparat per reconèixer els fets que esdevindran en aquest moment crucial i que garantiran un bon renaixement, fins i tot la possibilitat d'alliberar-se del sofriment. Familiaritzar-se amb la mort fa que es perdi la por en ella. A la vegada, meditar sobre la

impermanència dels fenòmens i donar un valor relatiu a les coses dóna una nova dimensió al moment present, gaudint de cada instant com si fos l'últim.

Parlar de la mort dins la cultura tibetana és parlar de la vida, del ser humà i del nostre temple, el cos. Recordarem que el Buda històric insistia en la identitat relativa del jo i de tots els fenòmens, i el seu caràcter temporal en aquesta vida (*teoria de l'anatman* i del *camí del mig*). Segons aquestes teories la percepció que tenim de nostres mateixos com a entitats independents i amb autonomia pròpia respecte dels altres és una **percepció totalment il·lusòria i falsa**. També ho són les experiències i fenòmens amb els que interactuem i/o ens envolten, que interpretem com a aliens a nosaltres. Aquesta barrera entre jo i la resta del món de fet no existeix i **tots i tot som manifestacions materials d'una mateixa essència búdica**. Per tot això es fuig d'afirmacions extremes que defensen un concepte absolut del jo (*eternalisme*), o el neguen de forma també absoluta (*nihilisme*), i la corrent majoritària es mostra a favor de l'existència relativa d'aquest jo, que el fan interdependent dels fenòmens (*camí del mig*). La meditació és una forma d'entrenar la ment per aconseguir allunyar-la de l'enfoc dualista de l'experiència ordinària, i que de forma progressiva reconegui la seva veritable naturalesa.

Això implica:

-Reconèixer que formem part d'un tot amb el que establim relacions d'interdependència (de la qual cosa se'n deriven les *lleis del karma*), i que no podem actuar per compte pròpia sense que això provoqui unes conseqüències.

**-Acceptar que ment, cos i ànima estan constituïdes dels mateixos elements expressats en diferents graus de subtileza, que simplement es transformen i fluctuen d'estat durant la vida, els estats intermedis (*bardos*) i la mort.**

-Dit així vida i mort en sí mateix no existeixen, però hem de conèixer com treballar sobre la oportunitat que representen les diferents experiències de vida (i la malaltia) i mirar d'assolir un major grau de consciència i un millor control sobre el nostre cos i la nostra ment. **En última instància, com veurem amb detall més endavant, la mort constituirà el punt culminant que permetrà la purificació del nostre karma i l'oportunitat d'il·luminar-nos, és a dir, alliberar-nos de tot sofriment.**

### 1.1. Complexe cos-ment. Principis generals de la Medicina Tibetana.

Segons el budisme tots els fenòmens, tant animats com inanimats, estan compostats dels mateixos materials bàsics i existeixen gràcies a les *cinc energies còsmiques*, que s'interrelacionen entre elles: terra, aigua, foc, aire (o fusta) i espai (metall).

Sobre aquesta **teoria dels cinc elements** s'estableixen anatomia, patologia i farmacologia en la Medicina Tibetana. **Aquesta concepció no separa biologia i psique i per això parlem de “complexe cos-ment” (Taula1).**

Aquest complexe cos-ment es manifestaria en tres nivells diferents, *tal com si observéssim un teixit amb lents microscòpiques de diferents augments*:

**Manifestació basta:** Inclou els cinc elements en la seva expressió més física (carn o músculs, sang, ossos...), els cinc òrgans i objectes vinculats als sentits (vista, oïda, olfacte, tacte, gust), i el sentit consciència-mental que inclou els anomenats *cinc agregats*, que comentarem després. (Taula 2)

**Manifestació Subtil:** Correspondria aproximadament al que entenem com sistema nerviós central, però seria incorrecte identificar-lo amb l'encèfal, tronc i medulla espinal. Aquí els cinc elements comprenen un **sistema psicofísic** format per una xarxa dinàmica de canals subtils (*tsa*), *vents* o corrents d'aire interns (*lung*) i essències (*tiklé*).

Als canals subtils, 72.000, se li afegeixen tres més de principals: el canal central, paral·lel a la columna vertebral, i els canals dret i esquerra, que es recargolen amb el central en diferents punts formant nusos. Al llarg del canal central hi ha *centres d'energia* anomenats *rodes, nexis, lotus o chakras*, dels quals irradien de forma radial altres canals (Fig.1). Per aquests canals flueixen els vents o corrents d'aire. Aquests vents s'anomenen impurs perquè activen les formes de pensament dualistes i negatives; només els que discorren pel canal central s'anomenen *vents de sabiduria*.

Les essències o “gotes” de substàncies transmissores de consciència estan contingudes dins els canals, i personalment entenc com una manifestació “més densa”, és a dir, menys subtil, de la consciència. El *Llibre tibetà dels morts* ens diu a les pp. 63-64 que: “... *las gotas son las sustancias transmisoras de consciencia en el sentido de conocimiento, esencias químicas asociadas con materiales genéticos*”.

**Taula 1. Naturalesa còsmica dels components del complexe cos-ment.** (El llibre tibetà de la vida i de la mort, Barcelona: Ed. Urano, 1994, pg.301)

**TERRA .....** COS: Carn (músculs), ossos, olfacte, olors.

MENT: Qualitat per servir de base o terreny per tota experiència.

**AIGUA .....** COS: Sang, gust, sabor, líquids del cos.

MENT: Qualitat de la continuïtat i l'adaptabilitat.

**FOC .....** COS: Calor, coloració clara, vista, forma.

*MENT*: Qualitat per percebre de forma clara.

**AIRE** ..... *COS*: Alè, tacte, sensacions físiques.

*MENT*: Moviment constant.

**ESPAI** ..... *COS*: Cavitats del cos, oïda, sons.

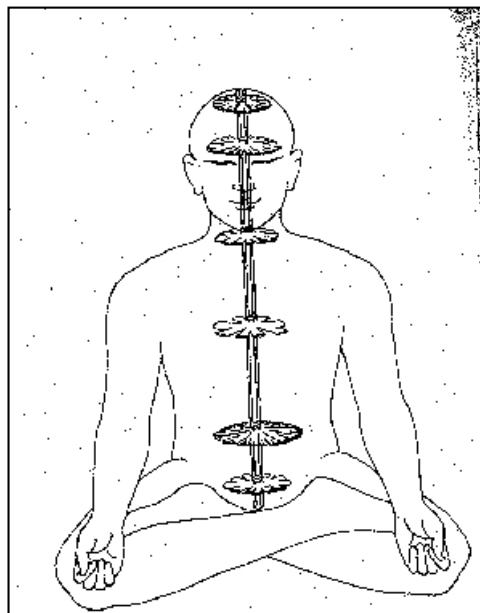
*MENT*: Vacuïtat ilimitada.

**Taula 2. Correspondències de les cinc energies còsmiques amb els òrgans i vísceres.**

(*TIBETAN MEDICINE*, Pulse diagnosis in tibetan medicine, Dharamsala, H.P. Publications Department Library of Tibetan Works & Archives, pg.19)

<b>TERRA</b> .....	MELSA/ ESTÓMAC
<b>AIGUA</b> .....	RONYÓ ESQUERRA/ TESTICLE – OVARI
<b>AIGUA</b> .....	RONYÓ DRET/ BUFETA URINÀRIA
<b>FOC</b> .....	COR/ INTESTÍ PRIM
<b>FUSTA (AIRE)</b> .....	FETGE/ VESÍCULA BILIAR
<b>METALL (ESPAI)</b> .....	PULMÓ/ INTESTÍ GRUIXUT

**Fig 1. Rodes i canals del cos subtil** (*El libro tibetano de los muertos*, La ciencia tibetana sobre la muerte, Barcelona: Ed.Kairós, 2001, pg.62)



A través d'aquest entramat de la manifestació subtil discorre i assenta l'expressió més basta del complexe cos-ment, que hem vist abans i que alhora compren: *els anomenats cinc agregats (skandhas), els tres humors, les set energies físiques i les tres excrecions*. En la Medicina Tibetana l'equilibri o desequilibri entre aquests elements definiran els estats de salut, desordre i malaltia.

-Els tres humors: Són representacions biològiques dels cinc elements o energies còsmiques. Tradicionalment la M.T. parla de *vent, bilis i flema*. Cadascun d'ells es podrà manifestar de cinc diferents maneres, segons predomini una energia còsmica o una altra.

-Les set energies físiques: També són representacions biològiques, aquestes formen part dels elements bàsics i estructurals del cos. Són les essències nutritives, la sang, el múscul, teixit gras, teixit ossi, moll de l'os, esperma en l'home i òvuls en la dona.

-Excrecions: Aquestes representacions biològiques són les femptes, orina i suor, elements que han de ser eliminats del cos per mantenir el seu equilibri homeostàtic.

-Els cinc agregats corresponen a les manifestacions psicofísiques dels nostres pensaments: forma, sensació, percepció o reconeixement, volició o formació mental, i consciència d'aquest pensament. Un exemple ajudarà a entendre-ho: si anem a un restaurant a menjar pizza, no només apreciem la *forma* de la pizza (l'objecte en la seva forma material) sinó que ja abans i sobretot durant el menjar la percebem amb tots els nostres sentits físics -*sensacions*- (la veiem, la olorem, la paladegem amb el gust i el tacte dins la nostra boca, etc) i evoquem tota la nostra experiència al voltant de la gastronomia italiana, elaborant el concepte de "pizza", *tal com és per nosaltres*, afegint-hi també la càrrega emocional vinculada a la experiència - *percepció i formació mental*-. Serà a través d'aquesta formació mental que prendrem *consciència* global de l'objecte o fenòmen, una construcció mental que no tindrà res a veure amb l'experiència que tingui el nostre acompanyant, que ha menjat de la mateixa pizza.

Per això, segons Sogyal Rimpotxé al *Llibre tibetà de la vida i de la mort* (pp.303-304), els agregats són la base de la nostra experiència, el suport que ens aferra a l'ego i per tant, en ells està la base del sofriment del *samsara*. Els cinc agregats conformen les projeccions d'aquest jo, reforçant-lo constantment com a quelcom independent dels fenòmens, i creant al seu voltant una realitat que només existeix per a ell. Diríem que cada persona viu immersa en la seva pròpia realitat.

**Manifestació molt subtil del complexe cos-ment:** És l'anomenada *gota indestructible*, que correspon a la ment *lúcida o llum clara* transparent i lliure del pensament dualista.

Aquesta manifestació consisteix en “la energia més refinada, sensitiva, viva i intel·ligent de l’Univers” (*El llibre tibetà dels morts*, pg.64), aquella part que ens connecta els uns amb els altres i que ens obre la porta a una nova reencarnació o a la mateixa budeïtat en el moment de la mort. Durant el desenvolupament del fetus i al llarg de la vida aquesta *gota indestructible* es troba dividida en dues parts: l’essència del pare reposa al chakra de la coroneta i es descriu “blanca i feliç”. L’essència de la mare es troba al chakra quatre dits sota el melic i l’anomenen “vermella i calent”. En el proper capítol veurem la importància que adquireix la reunificació d’aquesta gota indestructible a l’hora de la mort. Visualitzar aquest sistema en diferents tipus de meditacions pot permetre recrear el procés de mort en practicants experimentats.

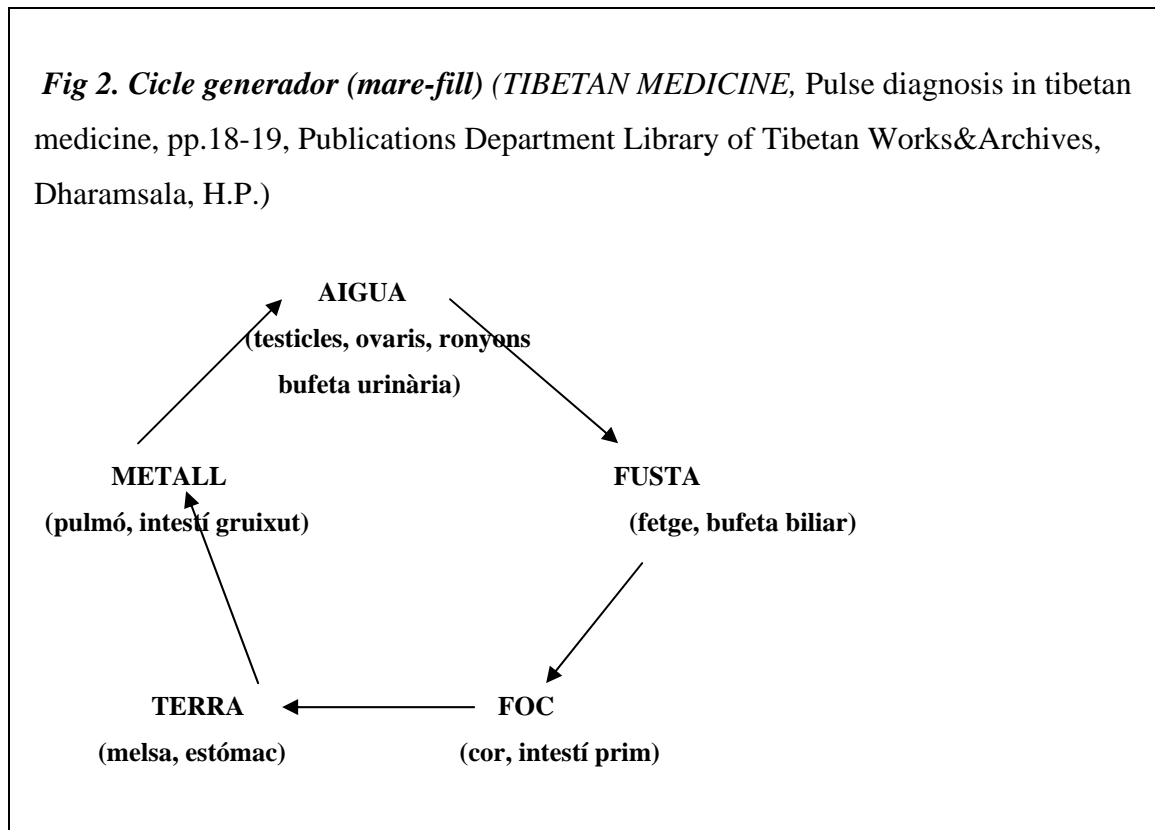
Diu Kalu Rimpotxé al *Llibre tibetà de la vida i de la mort* (Ed. Urano, pp.301-302): “ *En resumen es de la mente, que encarna las cinco cualidades elementales, de donde se desarrolla el cuerpo físico. El cuerpo físico en sí está imbuido de tales cualidades, y es a causa de este complejo mente/cuerpo por lo que percibimos el mundo exterior, compuesto a su vez por las cinco cualidades elementales de la tierra, agua, fuego, aire y espacio* ”.

La Medicina Tibetana és una barreja entre la medicina tradicional xinesa (MTX), la aiurvèdica d’Índia i la tradició autòctona Bon, d’origen xamànic, que barreja aspectes més esotèrics. Fonamenta les CAUSES de la malaltia en la **ignorància sobre la nostra pròpia existència**, ja que aquest fet ocasiona tot tipus de sofriment i genera els *tres verins* arrelats a la base de molts trastorns orgànics: ira, desig i ignorància pròpiament dita (entesa com a ment rígida o tancada). També són causes les anomenades **conductes inadequades** (prendre tòxics, no abrigar-se quan fa fred o la imprudència al volant o treballant..) i a una **dieta poc equilibrada**. Altres elements que condicionen l’aparició de desordres o malalties són les estacions de l’any, l’edat de la persona, i la presència de forces malignes (reminiscència de l’antiga religió xamanista autòctona del Tíbet, el Bon).

Normalment els agents productors de malalties entren per la pell, musculatura, canals, ossos, vísceres buides...arribant fins als òrgans vitals més delicats. De manera molt similar a la MTX els cinc elements es relacionen amb els diferents òrgans i vísceres, i hi estableixen interrelacions a través de cicles de control generadors de les cinc energies còsmiques, i cicles activadors-supressors de la seva activitat (*Fig.2 i Fig. 3*). Quan l’equilibri dinàmic entre els diferents elements es trenca apareix la malaltia. A diferència de la medicina occidental els quadres clínics no es constitueixen entitats independents sinó que tenen en compte aquesta interdependència dels diferents elements

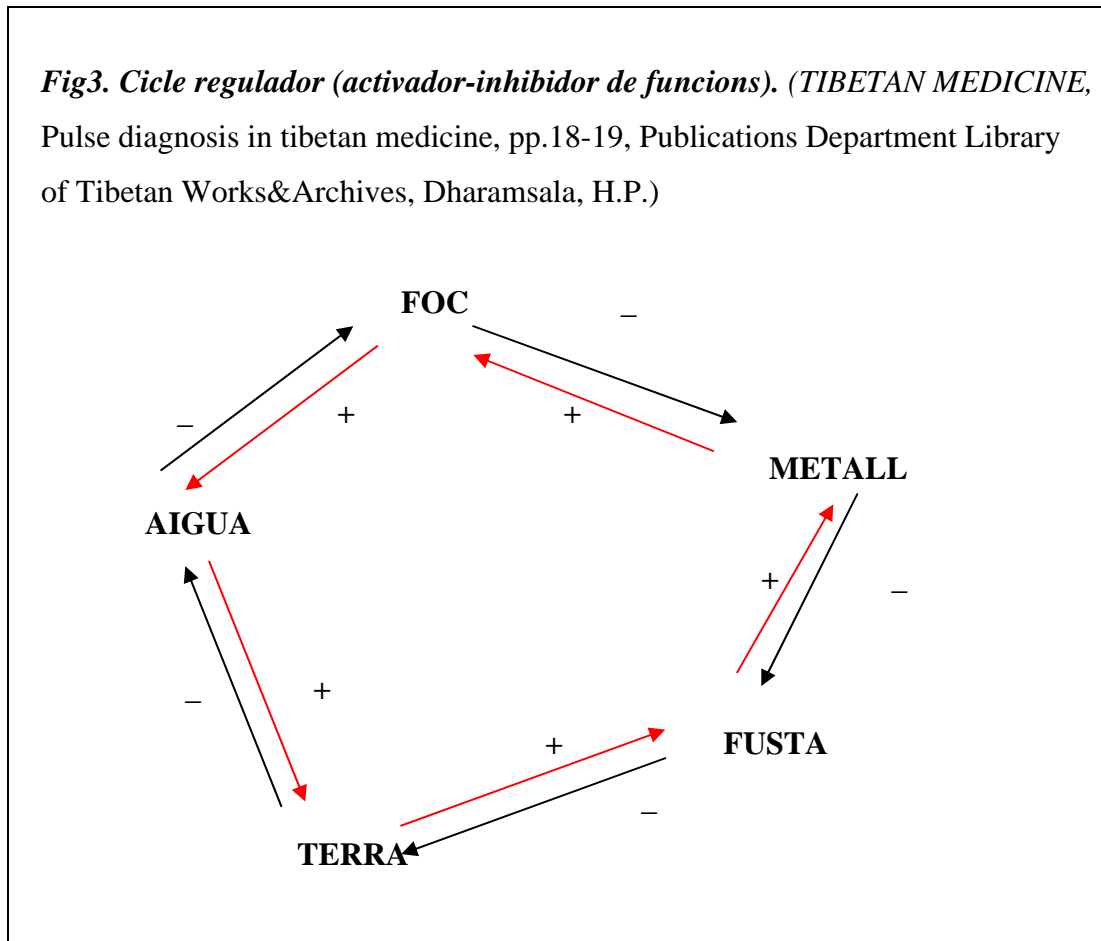
que integren el complexe cos-ment. Per exemple, si existeix una malaltia hepàtica que produeix una insuficiència de la funció del fetge, aquest fetge (*mare*) no podrà –entre altres coses– nodrir el seu *fill*, el cor. Una insuficiència hepàtica pot provocar un estancament de sang i fluids a l’abdomen i impedir una correcta circulació del cor. Com a conseqüència la persona pot afegir al seu quadre primari l’aparició de símptomes com palpitations, insomni i a última hora els derivats d’una afectació cardíaca severa. Això en terminologia clínica està descrit als tractats de Medicina Interna.

**Fig 2. Cicle generador (*mare-fill*)** (*TIBETAN MEDICINE*, Pulse diagnosis in tibetan medicine, pp.18-19, Publications Department Library of Tibetan Works&Archives, Dharamsala, H.P.)





**Fig3. Cicle regulador (activador-inhibidor de funcions).** (TIBETAN MEDICINE, Pulse diagnosis in tibetan medicine, pp.18-19, Publications Department Library of Tibetan Works&Archives, Dharamsala, H.P.)



Tant l'**acupuntura** com el tractament amb plantes, presents també a la M.T., es basen en aquestes correspondències per tractar desordres habituals. En general, la M.T. diu que els desordres de flema assenten a la part superior del cos, els de bilis a la part mitja i els de vent a la part inferior del cos, però es donen totes les combinacions possibles.

Com a la MTX el **DIAGNÒSTIC** a la M.T. inclou l'examen visual, la palpació i l'interrogatori a la consulta mèdica, i dóna especial importància a l'observació de la llengua i al diagnòstic pel pols. Els quadres clínics també són similars als de la medicina xinesa i es descriuen tenint en compte a més dels cinc elements, la naturalesa yin/yang de tots els components del cos, quelcom no comentat fins ara.

**Aquesta teoria bàsica dels cinc elements (dels que tant nosaltres com el que ens envolta estem constituïts), explica que quan la persona pateix un desordre, tant aquest com la medicació o remei que es doni estaran en el fons composts pels mateixos cinc elements.** Aquest fet permetrà als metges utilitzar la llei de la similitud a més a més de la dels contraris en el tractament de malalties.

Els **TRACTAMENTS** per tant estaran basats en:

-**Dieta:** es fonamenta en la *naturalesa dels aliments*. Per exemple: un desordre de calor al fetge (per foc o augment del yang) es podrà tractar amb una dieta amb aliments de naturalesa freda o drenants de bilis ( tractament per contraris).

- **Reeducació dels patrons de conducta contraproductius.**

-**Teràpia medicamentosa.** N'hi ha de dos tipus:

Medicaments estimulants o activadors: píndoles, xarops, mantega tractada, cataplasmes, infusions de plantes, etc.

Medicaments eliminatius: purgants, (emètics), irrigacions nassals, supositoris, enemes...

Els fàrmacs en aquesta medicina serien drogues amb propietats medicinals, que poden ser de base animal, vegetal i/o mineral. Es té molt en compte que la base constitutiva d'aquestes drogues i els teixits corporals que van a tractar siguin similars, i respectin al màxim el funcionament natural d'aquests teixits.

-Altres tractaments: **sangries, moxibustió (aplicació de calor als punts d'acupuntura), banys curatius, massatge.**

-Per últim, destacarem de la M.T. quelcom que la fa única i és l'aplicació del **poder de la meditació, mantres i encanteris** en la composició de medicaments. El metge tibetà, normalment un lama, prepara els tractaments amb pregàries que inclouen mantres i rituals a deïtats específiques del panteó budista en un *estat de trànsit*, amb l'objectiu de transmetre al tractament un "poder medicinal" sobreafegit. El metge-monjo entona cents de mantres i a través de l'alè (bufant sobre el tractament o la zona del cos malalta) insereix poder i consagra píndoles i altres remeis. Aquesta és la principal herència de la tradició Bon que impera en tot l'altiplà tibetà.

1.2. El procés de mort. A diferència del que estem acostumats, la mort segons el budisme tibetà és un procés que no finalitza quan deixem de percebre el signes vitals externs de la persona i s'estableix la mort clínica. Segons han descrit al llarg dels segles ioguis, ioguinis i grans practicants, es tracta d'un procés més llarg on tots els factors constituents del ser humà que havíem vist en l'anterior capítol es dissolen per etapes. Existeix un **procés de dissolució externa**, previ a aquesta mort clínica, on es dissolen els elements terra, aigua, foc i aire, juntament amb els òrgans dels sentits i objectes vinculats a ells i els cinc agregats o *skandhas*, i un **procés de dissolució interna** posterior a aquesta mort clínica, que compren el procés de dissolució mental.

Se'ns diu que la consciència assenta en aquests quatre elements i discorre cavalcant en els vents a través dels canals. En el moment que s'inicia la mort, aquests elements comencen a dissoldre's l'un en l'altre en quatre etapes diferents i en l'ordre següent :

(Les etapes de dissolució estan extretes del “ Llibre tibetà de la vida i de la mort”, pp.305-309, del “Curs de formació de voluntaris per a l’acompanyament i ajuda a malalts terminals i les famílies”, pp.27-29 i del “Llibre tibetà dels morts”, pp.66-69).

DISSOLUCIÓ EXTERNA (Quatre primeres etapes):

Retirada de l’element terra en l’aigua: El cos comença a perdre força i es debilita progressivament. Pesa i costa mantenir la postura i la mobilitat, no es poden obrir o tancar els ulls. La incomoditat pot motivar que es demani una incorporació al llit o un coixí, etc. A mida que es dissolt l’*agregat de la forma* la persona s’aprima, la cara li queda xumada i pal·lida i apareixen taques fosques a les dents. La persona alterna períodes d’agitació amb somnolència, amb pèrdua de la distinció de colors i formes. Es perd el sentit de la vista. Com a signe intern es diu que en la ment apareix la “visió d’un miratge trèmul”.

Retirada de l’element aigua en el foc: Es perd el control dels líquids corporals, que es perden o es van assecant: baveig o sequedat de boca, pèrdua del control d’esfínters, llagrimaig. S’afecta l’*agregat de les sensacions*, perdent la discriminació entre dolor i plaer i en general s’insensibilitza (l’energia de les afeccions desapareix). No es pot moure la llengua, la boca està enganxosa, els llavis secs. Es perd el sentit de l’oïda. Apareix molta set. La persona tremola i pot convulsionar. Els signes interns de la ment descriuen una “visió bromosa i tèrbola, irritable i nerviosa”. Quan l’aigua es dissolt en el foc, aquest passa a un primer pla alhora de sostenir la consciència.

Retirada de l’element foc en l’aire: S’acaben d’assecar totalment nas i boca, es va perdent calor corporal des de les extremitats cap el tronc, fins la zona del cor. No es pot ingerir ni sòlids ni líquids. L’*agregat de la percepció*, de la discriminació es va perdent i no es distingeix a les persones que envolten al malalt ni els detalls dels objectes (desapareix l’energia del desig i s’afecta l’olfacte). No es poden recordar els noms dels éssers estimats. La ment oscil·la entre claredat i confusió. La visió secreta de la ment és de guspires tremoloses que es desprenen d’una gran foguera.

Retirada de l’element aire en l’espai o consciència: Cada moment costa més respirar, arriba un moment que es deixa de respirar. S’inicien els anomenats *estertors de la mort*, uns sorolls que la persona emet involuntàriament quan l’aire a dures penes passa per la laringe. Els ulls es posen en blanc i la persona resta immòbil. Es perd l’*agregat de la formació mental o intel·lecte*, l’energia de la competitivitat i la consciència del món exterior. També es perd el sentit del gust. L’element aire queda dissolt en la

consciència. En aquest moment s'inicia la concentració dels vents cap el canal central i en direcció al chakra del cor. Aquest fet es descriu com la visió d'una torxa flamejant o una espelma apunt d'apagar-se.

En el moment en que acaben els signes vitals en la nostra cultura s'entén que la persona és morta, però els mestres tibetans parlen d' un procés de dissolució interna. Aquest procés pot ser tremendament ràpid o durar uns vint minuts aproximadament.

**DISSOLUCIÓ INTERNA** (quatre etapes de dissolució mental):

Fase d'Aparició o de Blanca Aparença: Els vents dels canals dret i esquerra per sobre del cor es reuneixen al canal central de la coroneta i arrosseguen direcció al chakra del cor l'essència blanca paterna: apareix una visió de blancor pura de lluna, la percepció es torna molt clara i es dissolen tots els pensaments basats en la ira (primer verí).

Fase d'Augment o de Roig Increment: Els vents dels canals dret i esquerra per sota del cor es reuneixen al canal central de la base de la columna i flueixen cap el cor arrossegant l'essència materna de color vermell: la visió és la d'un cel de posta de sol, vermell en un cel pur, i es dissolen tots els pensaments derivats del desig (segon verí).

Fase de Consecució Plena o de Negror Propera: En aquest moment es reunifica la *gota indestructible*, atresorant la consciència dins ella. És just en el moment en que experimentem una "visió negra" degut a la desaparició dels vents i els elements i reposem en un estat mental lliure de pensaments. Els pensaments derivats de la ignorància i l'engany s'han acabat (tercer verí). En aquest moment, la consciència ha perdut tots els elements que la sostenen i es comença a entrar en l'última etapa de dissolució. Aquesta és una fase molt delicada ja que els nusos es van desfent per permetre la sortida de la consciència a través del canal central (millor a través de la coroneta, un fet que garanteix un bon renaixement). La *gota indestructible* atresora els nostres *lligams kàrmics* acumulats en tantes vides, bons i dolents, que condicionaran el que passi a partir d'aquest moment clau. Aquests lligams juntament amb la pràctica que hàgim fet durant la vida, facilitaran el reconeixement de les diferents etapes de la mort.

Experiència de Lluminositat Base o Llum Clara (estat de lucidesa): Moment d'obertura de la *gota indestructible*, sortim de la inconsciència i aparició de la Llum Clara o Lucidesa, expressió de la veritable naturalesa de la ment (Rigpa). Com recorda Sogyal Rimpoché a les pp.309-310 del *Llibre tibetà de la vida i de la mort* la finalitat de la meditació en calma mental (quan parla de "dur la ment a casa") és just entrenar-nos per assolir breus contactes amb aquesta rigpa, quelcom que afavoreix el reconeixement de la Llum Clara en el moment de la mort. Just "*en aquest moment es produeix la desconnexió total*

*amb el cos , acaba la vida present i es produeix l'autèntica mort” ( Una guia de la mort per a budistes, pg.29). L'experiència de Llum Clara té dues connotacions: si la reconeixem (i això només passarà si tenim una pràctica en meditació important), es presentarà l'oportunitat d'alliberació més directe. Si no, aquesta experiència passarà fugaç i ràpidament es destaparan els condicionaments de tantes vides com hàgim viscut (els lligams kàrmics), invertint els processos cap a una altra reencarnació, que ens seguirà lligant al *samsara*. Només un entrenament acurat de la ment evitarà que ens aboquem inexorablement cap a aquest segon procés, caracteritzat per l'aparició d'una successió de miratges productes de la por i confusió de la ment desentrenada. Aquests miratges, projeccions de la ment en l'estat intermedi immediat a la mort, han quedat reflectits en la cultura tibetana (pintures i gravats, brodats, *tankas*, etc) en forma de representacions demoníques o de deïtats aïrades protectores. Són referència constant al *Llibre tibetà dels morts* i a les seves pregàries, una guia per les ànimes perdudes en aquests estadis intermedis. L'hiatus de lúcida vacuïtat entre la mort i l'estat intermedi (bardo) previ a un nou renaixement pot durar fins a tres dies. Així doncs, és molt important l'estat de la ment a l'hora de morir. Comptar amb un lama que et guiï durant aquests dies tant importants es pensa que garantirà almenys un millor renaixement, que pels budistes és renéixer en forma humana. Aquest ritus de transferència de la consciència a un renaixement desitjat o a un Camp Búdic s'anomena **phowa**.*

**“ El mundo real está más allá de nuestros pensamientos e ideas.**

**Nosotros lo vemos a través de la red de nuestros deseos,**

**Divididos entre placer y dolor, bien y mal, interior y exterior.**

**Para ver el universo tal como es, tienes que pasar más allá de la red...”**

**Jack Kornfield**

1.3. Assistència tradicional al moribund: Què representa i quina funció té *El llibre tibetà dels morts* (una guia pels estats intermitjos), en la versió comentada de Robert A. Thurman.

Durant segles hi ha hagut persones erudites que han dedicat la vida a l'estudi del *Llibre dels morts*, un clàssic budista i del pensament religiós del S.VIII dC. Diu el XIV Dalai Lama al prefaci de la publicació que hem fet servir (Edit.Kairós, 2001): “*Es un manual de útiles instrucciones para las personas que se enfrentan a la muerte, así como para sus familiares y*

*amigos. (...) La verdad es que la realidad de la muerte siempre ha sido un gran acicate para la acción inteligente y virtuosa en todas las sociedades budistas. Su contemplación no se considera algo mórbido, sino liberadora del miedo, e incluso beneficiosa para la salud de los vivos”.*

La versió de Robert Thurman és molt interessant perquè està pensada per al practicant occidental, ja que aquesta antiga obra està impregnada dels conceptes molt complexes i terminologia pròpia del budisme tibetà. Si no comptéssim amb aquesta explicació introductòria la lectura seria intel·ligible o pitjor encara mal compresa i interpretada. L'autor fa una introducció molt necessària pel seguiment posterior del text, que ha servit en gran part per presentar l'anterior apartat del treball. Alhora exposa les principals pregàries comentades del llibre: el *Ioga dels Tres Cossos del Mestre*, la *Pregària en Procura d'Ajuda*, la *Pregària pel Rescat*, la *Pregària per la Presa de Refugi* i els *Versos Radicals dels Sis Estats Intermedis*.

El que ara explicarem és complexa però important per entendre la concepció de l'univers budista. Segons Thurman estem immersos en un procés continuat d'estats de mort, estats intermedis i estats de vida. L'estat de vida a la vegada conté les fases de son profund, estat oníric, i vigília o estat despert. I dins de l'estat despert hi hauria un tercer cicle paral·lel: el trànsit profund, l'estat de cos-ment subtil o cos màgic (*un estat conscientment dirigit fora del cos*, que aquí es coneix més com a cos astral) i l'estat de reingrés al cos més bast o físic (l'estat despert més habitual).

Aquests diferents estats mentals condicionen els anomenats **Sis Estats Intermedis** (**Taula 4**):

<i>Los seis estados intermedios</i>	<i>Experiencia intermedia</i>
Vida .....	Nacimiento y muerte
Ensueño.....	Sueño y despertar
Trance.....	Conciencia dualista y conciencia iluminada
Momento de la muerte.....	Vida y realidad
Realidad.....	Momento de la muerte y existencia
Existencia.....	Realidad y nacimiento

(*Libro tibetano de los muertos, pg.56*)

A la vegada, Thurman descriu els anomenats **Tres Cossos de Buda**, que Sogyal Rimpotxé anomena els Tres Kayas (*Llibre tibetà de la vida i de la mort*, La revelació dels bardos, pg.408). Aquests tres cossos serien tres *manifestacions no físiques de*

*l'essència il·luminada o Estat de Buda*, manifestacions que pertanyen al potencial de tots els éssers vius, però que certament no són reconegudes per a la majoria dels sers ordinaris. Corresponen a aspectes intrínsecs de la nostra ment il·luminada però també a diferents capacitats de la nostra percepció:

**1. Cos de Veritat o Dharmakaya:** Encarna la *perfecta saviesa* d'un Buda, l'essència real més enllà de la experiència il·lusòria de la dualitat i els condicionaments; la vacuïtat sense conceptes. Es descobreix en el moment de Lucidesa o Llum Clara quan acaben els processos de dissolució de la mort, però ningú no n'és conscient donat que el moment és buit de pensaments i restem inconscients. També es podria experimentar en estats de son profunda i estats de trànsit i de fet, tornant d'aquests estats de consciència no podem recordar res. *El Dharmakaya manifesta la CONSCIÈNCIA D'UNITAT EN LA REALITAT (el Tot de la vacuïtat).*

**2. Cos de la Forma:** Encarna la *perfecta compassió* d'un Buda, és l'expressió de l'anterior manifestació del ser il·luminat, que fent ús de la seva llibertat ajuda els diferents éssers a escapar del sofriment i els inspira a realitzar-se.

Es divideix en dos "formes":

- **Cos Beatífic o Sambhogakaya:** De vegades es descriu com a Resplendor Intrínsec d'energia i llum, doncs constitueix l'expressió de plenitud i goig absolut d'un Buda en prendre consciència de la seva alliberació del sofriment, més enllà de l'experiència dual, el temps i l'espai. Alguns textos el situen al bardo immediat després de la mort, quan encara es tenen possibilitats d'alliberació, i el ser comença a reconstituir la consciència en ordre invers al que vàiem per esdevenir una nova reencarnació. Es considera que aquest Sambhogakaya es pot percebre també durant el son oníric i el cos màgic despert però solament són conscients d'aquesta percepció persones místiques o grans yoguis/inis. *El Sambhogakaya manifesta la CONSCIÈNCIA DE PLENITUD I LLIBERTAT.*
- **Cos d'Emanació o Nirmanakaya:** Apareix de l'energia compassiva del Sambhogakaya, quan una ment búdica vol interaccionar amb els sers ordinaris en *samsara*. Els budes poden emanar-se en qualsevol encarnació amb l'objectiu d'alliberar-los del sofriment i inspirar-los a seguir el camí de l'alliberació. Per a això la percepció d'un cos d'emanació està vinculada als estats de vida, estat despert o vigil, i cos bast despert, encara que només en seran conscients d'ell persones amb una disciplina de meditació important. Normalment els sers

ordinaris sentiran la seva influència de forma intuïtiva però no conscient. Com a exemple direm que el buda històric Sakyamuni és una de les representacions d'emanació d'un Buda. Va ser una persona que per la seva pràctica va constituir dipositari d'aquesta forma d'emanació i a través d'ell, el Buda representat va tenir una gran influència sobre el poble creant escola, com ja sabem. ***El Nirmanakaya manifesta la CONSCIÈNCIA D'AMOR I ENTREGA ALS ALTRES.***

La pg.55 de *El llibre tibetà dels morts* conté el següent quadre que relaciona els diferents estats mentals segons la receptivitat a una determinada manifestació del Buda (Taula 5):

**Los Tres Cuerpos de Buda y sus análogos**

<i>Cuerpo de Verdad</i>	<i>Cuerpo Beatífico</i>	<i>Cuerpo de Emanación</i>
Muerte	Estado Intermedio	Vida
Estado dormido	Estado de sueño	Estado despierto
Trance despierto	Cuerpo Mágico despierto	Cuerpo Bruto despierto

Aquesta teoria budista ha tingut anàlegs dins la física moderna com per exemple als estudis de David Bohm, físic expert en teoria quàntica i coetani d'Einstein i Bohr; les seves teories defensen una expressió multidimensional de la realitat. Recomano l'article de Manuel Béjar (investigador de la càtedra de Ciència, Tecnologia i Religió de la Universitat de Comillas) a: [http://www.tendencias.net/la-biofisica-de-la-conciencia-explicada-desde-la-teoria-cuantica-de-david-bohm\\_al456.htm](http://www.tendencias.net/la-biofisica-de-la-conciencia-explicada-desde-la-teoria-cuantica-de-david-bohm_al456.htm) .

Segons Bohm la realitat seguiria un *ordre explicat* en quant a la manifestació física, psíquica i material dels fenòmens, reproduïbles mitjançant relacions de causa i efecte. Però aquest “desplegament” en sí mateix no tindria sentit si no és lligat a una “*totalidad primaria, indivisible y atemporal que unifica, ordena y causa el orden explicado*”, que anomena *ordre implicat* o “replegament” de la realitat. Si analitzem amb profunditat l'activitat quàntica que genera els fenòmens veiem que presenta un dinamisme essencial intrínsec, un “*fondo de energía en movimiento*” que ho genera tot, inclús una dimensió psíquica de la matèria. Aquest, per a Bohm, podria ser l'origen causal de la consciència.



I si l'Univers i el seu buit aparent és energia creadora i la ment pot tenir una estructura semblant a l'Univers, aquestes paraules de Bohm que recorda Sogyal Rimpotxé a la pg.421 del *Llibre tibetà de la vida i de la mort* tenen una importància cabdal:

Desde el punto de vista del orden implicado, la energía y la materia están imbuidas de cierta clase de significación que da forma a su actividad total y a la materia que surge de esa actividad. La energía de la mente y de la sustancia material del cerebro también están imbuidas de cierta clase de significación que da forma a su actividad total. Así pues, en términos generales, la energía incluye materia y significado, en tanto que la materia incluye energía y significado (...) Pero el significado también incluye la materia y la energía. (...) De modo que cada unos de estos conceptos básicos incluye a los otros dos.

(David Bohm, *Unfolding Meaning: A Weekend of Dialogue with David Bohm*, Ark, Londres, 1987, pp.90-91)

Paraules de Padmasambhava a la pg.410 del *Llibre tibetà de la vida i de la mort*:

Dentro de esta Rigpa, las tres kayas son inseparables  
están plenamente presentes como una:  
puesto que es vacía y no creada en ningún lugar en  
absoluto, es la Dharmakaya,  
puesto que su luminosa claridad representa el inherente  
resplandor transparente del vacío, es la Samboghakaya.  
Puesto que su surgimiento no está obstruido ni interrumpido  
en ninguna parte, es la Nirmanakaya.  
Siendo estas tres completas y plenamente presentes como  
una, son su misma esencia.

Com veiem les teories de Bohm i les ensenyances del Bardo tenen en comú aquesta visió de totalitat. Per això, Sogyal Rimpotxé (*El llibre tibetà de la vida i de la mort*, pg.422) concep un paral·lelisme entre els tres aspectes de Bohm: significat, energia i matèria i els tres kayas budistes: Dharmakaya, Samboghakaya i Nirmanakaya:

Significat: “*esa totalidad incondicionada e infinitamente fértil de la que surgen todas las cosas*”.

Energia, manifestació espontània i constant desde la base de la vacuïtat.

Matèria: “*cristalización continua de esa energía en forma y manifestación*”.

Per acabar i després d’aquesta reflexió, fem una pinzellada a les principals pregàries del *Llibre dels morts* en la versió de R.Thurman (afegim un tastet de cadascuna de les pregàries):

1- Ioga dels Tres Cossos del Mestre. Ara que sabem què són els tres cossos o kayas entendrem la dimensió més profunda que això té pel practicant budista, quan busca refugi en la figura de devoció, que per a ell encarna les tres manifestacions del Buda. Aquesta pràctica la coneixíem al TdR com a *práctica del ioga guru*. Dins les pràctiques d’assistència a la mort s’invoca en primer lloc.

**“Oh, compasión sobre todos los seres que todavía no son  
Budas,  
Atrapados por la presencia-hábito de los velos adictivos y  
objetivos,  
sin reconocer sus propias mentes como los indivisibles Tres  
Cuerpos.  
¡Que todos ellos alcancen los Tres Cuerpos de Budeidad!”**

2- Pregària de Procura d’Ajuda. Invoca la presència de tots els budes i bodhisattves<sup>5</sup> a través dels universos infinits perquè assisteixin i ajudin en la mort de la persona assistida.

**“Oh, Budas y Bodhisattvas de las diez direcciones, dotados  
de gran compasión, que todo lo sabéis, veis y amáis, que  
sois el refugio de los seres! Por el poder de vuestra compasión,  
por favor, venid a este lugar!”**

3- Pregària per al Rescat. Invoca els elements de l’existència representats com a deïtats del panteó budista: els *cinc clans búdics que simbolitzen les cinc savieses* (Vairochana- saviesa de la perfecció de la realitat, Vajrasattva- saviesa emmirallada, Ratnasambhava- saviesa igualitària, Amithaba- saviesa discriminatòria, Amoghasiddhi- saviesa omnirrealitzadora), les *deïtats científiques* (científics de la ment de l’antiga Índia i Tibet) i les *deïtats furioses* (deïtats protectores que no s’han de confondre amb els

5. Bodhisattva: Ésser amb l’únic desig d’arribar a l’il.luminació pel benefici de tots els éssers sensibles, als que dedica la seva vida, el seu treball i la seva pràctica espiritual.

miratges terrorífics de l'estat intermedi). Es tracta que tots ells rescatin la ment de qui està morint dels *cinc verins*: ignorància, cobdícia, odi, orgull i enveja, i ajudin a transmutar-los.

**“Cuando vague por el ciclo de la vida conducido por intensas  
alucinaciones,  
que la congregación de Deidades apacibles y furiosas me  
conduzca por el sendero  
de la clara luz que conquista a las aterradoras visiones de  
odio y miedo!”**

4- Pregària de la Presa de Refugi davant tots els terrors de l'estat intermedi. Es crida a diferents deïtats perquè assisteixen al moribund i el preparin per la transició per l'estat intermedi i que no es perdi quedant vagant allà per temps indefinit.

**“¡Oh, cuando se agote el impulso de mi vida,  
y los seres queridos no puedan ayudarme más allá de este  
mundo  
y deba vagar solo en el intermedio,  
que los Budas pacíficos e iracundos ejerzan la fuerza de su  
compasión  
y aclaren el denso humo de la oscuridad de la ignorancia!  
¡Ahora que vago solo, apartado de mis seres queridos,  
y todas mis visiones no son sino imágenes vacías,  
que los Budas ejerzan la fuerza de su compasión  
y detengan los terrores del intermedio provocados por el  
miedo y el odio!”**

5- Versos Radicals dels Sis Estats Intermedis. Es donen indicacions per cadascun dels sis estadis intermedis per tal d'experimentar-los de la manera més exitosa, afavorint l'alliberació d'aquest cicle continuat de vida intermèdia que és el *samsara*.

**¡Oh, Ahora que la vida intermedia aparece sobre mi,  
abandonaré la pereza, pues la vida ya no dispone de más  
tiempo,  
sin vacilar, entro en el sendero del aprendizaje, reflexión y  
meditación,  
¡y tomando percepciones y mente como sendero,  
realizaré los Tres Cuerpos de la iluminación!  
Una vez que he obtenido el cuerpo humano  
no es hora de permanecer en el sendero de las distracciones.”**

Podem dir per tant, que *existim en un estat intermedi constant* que ofereix l'oportunitat alliberadora del sofriment a cada instant, i que la mort solament és un d'aquests moments. Sí, el més significatiu perquè la transmutació física és radical, però no l'únic. Aquest és el gran missatge del budisme. Ens podem condemnar a través dels nostres actes de pensament, paraula i acció al cicle de mort i renaixement constants (que causa sofriment), però també podem alliberar-nos-en d'ell. I ho podem fer a través de la meditació coneixent la veritable naturalesa de la nostra ment, aprenent a treballar amb ella, reeducant-la. Donat que només existeix el moment present, cada instant que passa és una oportunitat que perdem.

Els recursos simbòlics, iconogràfics, ritualístics, culturalment molt llunyans, potser no són tant importants o bé es poden mirar d'adaptar al nostre context. L'important és el missatge, l'ensenyança. El practicant de budisme no ho oblida i per això el Dharma, (definit com les ensenyances budistes o la veritat última de totes les coses) va calant com una forma de viure i és expressat de forma discreta.

El treball a partir d'aquest moment pretén ser reflex de com es viu el budisme a casa nostra, més enllà de la cultura que el va sistematitzar i convertir en doctrina. Comptem amb la generositat de persones que han volgut compartir la seva experiència personal, de malaltia i de pràctica meditativa.

**“Ya eres libre desde los tiempos sin inicio. El nacimiento y la muerte son tan sólo puertas que atravesamos, vestíbulos sagrados que cruzamos en nuestro viaje. El nacimiento y la muerte no son más que jugar al escondite.  
Nunca has nacido y nunca puedes morir.**

**Thich Nhat Hanh (mestre vietnamita Zen)**

1.4. Trobada amb el professor de budisme Basili Llorca (20/04/2010): dubtes sobre el present i futur en l'acompanyament a la mort del practicant budista.

Ens citem en el bar d'un cèntric hotel de Barcelona. Confio en la facilitat que dóna parlar el mateix idioma ja que moltes vegades els mestres de budisme són estrangers. La seva “fitxa tècnica” al portal <http://www.nagarjunabcn.org/profesorado.html> diu: “Budista desde 1978, recibe su formación en filosofía y práctica en diferentes centros y monasterios de

*India, Nepal, y en el Monasterio Nalanda de Francia. Discípulo de SS el Dalai Lama, Lama Thubten Yeshe, Lama Thubten Zopa Rimpoché y Ken Gueshe Tekchog, entre otros grandes maestros de la tradición tibetana. Monje budista desde 1979 y durante catorce años, participa en la creación y dirección de diferentes centros de la FPMT en España. Profesor de budismo desde hace más de quince años en diferentes centros, actualmente y a petición de Lama Zopa Rimpoché, enseña el curso Descubre el Budismo en centros de la FPMT. Traductor, articulista y ponente sobre budismo. Miembro de Marpatern, grupo de investigación sobre terminología del budismo tibetano de la Universitat Autònoma de Barcelona. Presidente de la Asociación Educación Universal. Vicepresidente de la Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes. Es también Master en Psicoterapia Humanista y terapeuta”.*

Quasi res. Val a dir que el Sr. Llorca trenca alguns clixés que de vegades acompanyen a aquestes persones que, podríem dir, abanderen un moviment ideològic i/o espiritual. Em trobo un home d'aspecte senzill, culte i un xic tímid que es mostra generós i obert durant tot l'encontre i facilita la conversa. Ja li he demanat ajut per telèfon referent a dubtes que tinc sobre el tema de la mort dins la cultura tibetana, el motiu del treball. També li vaig enviar la sinopsis del TdR per e-mail per poder anar més al gra avui.

Torno a presentar-me i li faig un breu esbós del que ha estat el TdR i el que vull plantejar al Practicum. Vaig molt preparada, amb un guió i tot que miro de seguir, però al final la cosa resulta més espontània i fluïda del que esperava. De fet, si m'hagués rebut en un despatx a porta tancada o ens coneguéssim d'abans hauria plantejat gravar la conversa però he donat més importància a aconseguir un clima de confiança i més natural entre nosaltres. Li he donat prioritat i crec que l'he encertat. En sortir però, m'he assegut en un parc, he tret la gravadora de la bossa i he mirat de no deixar-me res de la conversa. Així doncs la transcripció no és literal però s'hi assembla.

Ens tutegem de seguida.

Sr. Llorca, creu que té bona salut la comunitat budista catalana? Si troben representades totes les tradicions? **“M'ho preguntes en sentit literal o figurat? Somriu. Li dic que figurat, és clar. De fet som minoria i mica en mica ens hem anat organitzant. Fa 30 anys, quan vaig començar, ningú no en sabia res de budisme. Ara, per la influència de la figura del Dalai Lama i persones vinculades al món de l'espectacle sona molt més i, en general, la gent ho accepta i no ho veu com una secta o quelcom que inspiri desconfiança. Es pot dir que es troben representades gairebé totes les tradicions i sí, podem dir que la salut és força bona”.**

Li explico que des que vaig començar el treball de recerca he observat que alguna cosa en mou en aquests temes i que existeix una major receptivitat social envers als aspectes que envolten l'assistència en la mort. **“ Cert, hi ha una actitud més oberta a plantejar**

**aquests temes i des de la CCEB, entitat de la que en sóc membre original, impulsem cursos i diferents activitats amb el suport de la Generalitat. En aquest context es va ofertar el Curs de formació de Voluntaris en l'acompanyament del malalt terminal i famílies que va donar la Dra. Mejía, i al que jo vaig assistir, i sóc impulsor en aquests moments de la formació d'un grup de treball sobre la mort, en el que penso que estàs interessada**". No t'equivoques, i sé que el proper 4 de Maig presentes un llibre molt interessant per la comunitat budista i també pel meu treball, *Una guia de la mort per a budistes*, un manual que va dirigit a practicants de totes les tradicions sobre el procés de la mort. **"Penso que et pot ser útil"**. N'estic segura, allà estaré, ja me'l signaràs...

**"M'he mirat el document del treball que has enviat per mail i em crida l'atenció que parles de que la persona no es senti sola durant la mort. Saps que el practicant budista voldria justament el contrari? És molt important que et deixin tranquil en un moment com aquest"**. Sí, però això ho deia de persones sense pràctica en la meditació. Es proposava una invocació a l'objecte de devoció *-ioga guru-* i una meditació en la compassió com el *tonglen* o pràctica de donar i rebre.

Sr. Llorca, respecte als budistes catalans, com s'ha resolt fins ara l'assistència a la mort dins la comunitat? **"Bé, som tant pocs que això no s'ha donat. Quan passi ja veurem! No creguis però, que la demanda d'assistència més important sigui per problemes de salut. No és així"**

(????) Ah, no?, potser són conflictes personals... **"És la insatisfacció. Curiosament tenim de tot però no estem contents amb nosaltres mateixos ni amb la vida que portem, i no és una qüestió de classe social ni nivell econòmic"**. Estic totalment d'acord, jo a la meva feina de metge em trobo el mateix problema. Tenim unes mancances que molts cops veiem reflectides en trastorns emocionals i malalties cròniques "ics".

És clar, Sr. Llorca, que la persona que estigui malalta i sigui practicant de budisme, viurà el procés de mort o la idea d'una mort més propera de manera més natural. **"Sens dubte, forma part del mateix procés de vida"**. El 18 de Maig hi ha una jornada internacional sobre Aspectes Culturals al Final de la Vida a la Universitat de Vic i hi aniré. Justament al TdR comentava la diversitat cultural de la nostra societat i el fet que als hospitals per exemple només es troba representada la religió catòlica. No hi ha representació d'altres religions, ni tant sols es té en compte l' *assistència espiritual no confessional* en persones sense cap fe concreta (de fet fins ara ni es considerava

necessària aquesta assistència). Et sembla possible en un futur no gaire llunyà, que es pugui plantejar una assistència al domicili que inclogui la presència d'un lama especialista en assistència a la mort i rituals d'acompanyament o guaridors (en aquest cas de tradició budista)? **“Penso que sí, i tant! Seria bo, és clar, que no es manipulés el cos en tres dies, però evidentment no sé com es podria fer...”**

Fa anys tampoc es pensava en el model d'assistència domiciliària com el d'ara, amb l'anomenat *ingrés domiciliari* que intenta que persones grans i malalts crònics amb pluripatologia disposin a casa dels mitjans bàsics que podrien tenir en un hospital, i siguin controlats diàriament per un equip mèdic. S'estalvien les constants anades i vingudes a l'hospital, evitant complicacions com les infeccions intrahospitalàries (de pitjor pronòstic), la desubicació temporoespacial en les persones grans o neurològicament deteriorades, els costos d'ingressos repetits, etc. etc.

Tot és qüestió de temps i voluntat d'adaptar-nos al canvis, no?

Sr. Llorca, ens veurem el dia de la presentació del seu llibre. Moltes gràcies per tot.

Abans d'acabar li he fet unes preguntes sobre dubtes molt específics del procés de mort en el budisme tibetà, que necessitava aclarir per la meua exposició al treball. Ha estat molt amable i, malgrat és un tema complexa, he entès les seves explicacions. A més d'un practicant experimentat és molt didàctic, i no és gens fàcil reunir les dues qualitats. **“No m'enviïs correus perquè quan engego l'ordinador no sé per on començar i molts no els lleixo. Si em necessites més vegades truca'm i miraré d'ajudar-te..”.**

Arreveure, Mestre.

## 2. TREBALL DE CAMP: EL MÈTODE BIOGRÀFIC APLICAT A CASOS REALS.

*Experiència d'una practicant budista que viu d'aprop una malaltia greu. A propòsit d'un cas.*

### 2.1. Plantejament teòric del treball de camp. Explicació breu del que representa el mètode biogràfic i perquè s'ha escollit. Metodologia i Objectius.

Des del principi ens hem fet la pregunta de com treballar aquest tema de manera rigorosa i seria (sense caure en la superficialitat o el drama). La resposta l'obtenim en conèixer el *mètode biogràfic*, un sistema d'estudi i avaluació de qüestions d'alt contingut subjectiu (*estudis qualitatius*), dins les Ciències Socials i l'Antropologia. El mètode biogràfic pertany a l'anomenada *Teoria Fonamentada* (Glaser y Strauss, 1967) i a la *Fenomenologia descriptiva*, que juntament amb l'Etnografia (que tractaria l'immersió de l'investigador en un grup ètnic o cultural i l'estudi *des de dins* de

l'objecte a estudiar, que sol ser una comunitat) constitueixen mètodes d'estudis qualitius<sup>6</sup>.

Aquest mètode es basa en la **visió dinàmica de la societat**, analitzant la vida i experiència de l'individu **en funció del seu context social** més immediat i des de distints marcs de referència. És un relat vital **autobiogràfic i individual**, que exposa de forma espontània una vivència directe, amb la mínima intervenció possible de qui dirigeix l'estudi però com dèiem mai com a quelcom aïllat sinó imbricat en el seu nucli familiar, social, professional, cultural i/o ètnic, entre altres. Juan José Pujadas a "El método biográfico: El uso de las historias de vida en ciencias sociales" (CIS, Biblioteca de la Universitat de Barcelona) recorda que el relat vital no només reflexa l'experiència de l'individu desde la seva visió particular sinó també una època, les seves normes socials i uns valors que la persona comparteix amb la comunitat. És a dir, és un document d'interès sociològic clar. El *mètode biogràfic* retorna el protagonisme a l'individu allunyant-se de generalitzacions obtingudes sobre qüestionaris molt dirigits, ratios estadístiques, gràfics i abstraccions similars. Aquests sistemes avaluen paràmetres quantificables i són molt importants en estudis que encaixen dins el mètode científic. Però impedeixen abordar qüestions que engloben l'**espectre multidimensional de la persona**, fet que contempla qüestions molt variades i complexes, impossibles de reproduir mitjançant un mètode genèric. Pujadas, a la pg.63 del seu treball monogràfic ens diu que "*...los casos en los que el uso de los relatos biográficos se muestra más adecuado es para analizar procesos de desajuste y crisis, individual o colectiva, que presuponen modificaciones significativas, tanto en el comportamiento, como en los sistemas de valores por parte de los grupos sociales implicados*".

L'objecte d'estudi del present treball és una practicant de budisme malalta de càncer i volem analitzar el fet de com ser practicant budista i el tipus de meditació que fa servir l'ajuda a fer front a la malaltia i a conviure amb ella. És a dir, tornem al fil conductor del TdR però valorant aquesta vegada a un practicant budista en la convivència amb el propi cos i la malaltia, i quina rellevància adquireixen les creences arran del diagnòstic d'una malaltia greu. També volem saber quins mecanismes d'adaptació i superació davant l'adversitat utilitza la persona i potencia amb la seva pràctica de meditació i com

6. de la CUESTA BENJUMEA, Carmen, "Estrategias cualitativas más usadas en el campo de la salud". Revista Nure Investigación. N°25, Nov.-Des.2006

<http://www.nureinvestigacion.es/FICHEROS ADMINISTRADOR/F METOD 25.pdf>



s'afecten les relacions interpersonals i l'entorn social i familiar més immediat (concepte de *resiliència*)<sup>7</sup>.

A la vegada fem una lectura col·lateral sobre l'integració del budisme en la nostra cultura, si constitueix motiu de ruptura cultural o s'adapta i quines expectatives genera el tractament de les necessitats espirituals en el malalt, com pensa aquest que l'assistència sanitària del país podria millorar respecte a això. Optem pel tractament d'un sol cas (*estudi de cas únic*) pel poc temps que disposem i la dificultat de trobar persones que estant malaltes vulguin i puguin tenir diversos encontres amb tu i explicar-te qüestions tant íntimes de la seva vida, no és gens fàcil. A través de diferents entrevistes es confecciona un **relat de vida**, la història vital de la persona tal i com l'explica la pròpia protagonista, sense manipulacions i mínimament dirigida per l'investigador. Aquest només ha d'estimular i reconduir l'exposició quan aquesta s'enreda en camins col·laterals amb poc valor testimonial. Es recull mitjançant la gravació de veu una *exposició natural* de dades biogràfiques i de l'experiència que es viu, que posteriorment s'hauran d'ordenar cronològicament i analitzar. La interacció directe permet observar la persona, la seva gestualitat, to i inflexions de la veu i girs temàtics, *tempos*, reaccions davant del que li suggereixes... que també tenen un gran potencial com a informació addicional.

Ha estat complicat trobar el candidat ideal. Vàrem pensar que fent una crida als centres de Dharma a través de la CCEB tindríem prou candidats per presentar una petita mostra, però no ha estat així. Això ha fet canviar l'enfoc del treball i reduir-lo a un sol cas doncs obtenir una mostra mínimament representativa ja era impossible. Interessava que l'informant fos una persona malalta i practicant budista, premisses bàsiques. Que

-----

7. Resiliència: terme que està molt de moda i que segons Jordi Graner i Anna Forés (LA RESILIÈNCIA, Edic. UOC, 2007, pg.22) és la capacitat d'un grup o una persona d'afrontar les adversitats, sobreposar-s'hi i sortir-ne enfortit o transformat. El psiquiatra Luis Rojas Marcos a La Contra de La Vanguardia del 26 de Març del 2010 ho defineix com un **mecanisme adaptatiu**, de probable causa mixta (genètica i ambiental), en relació directe amb el grau de connexions afectives i el grau d'autonomia personal. A més amics i suport del grup, més pots parlar, desfogar-te i compartir l'experiència; més capacitat resilient: "*hablar supone objetivar verbalmente las emociones, empaquetarlas en palabras, sacarlas de ti, alejarlas...y eso va diluyendo el conflicto emocional*". A més grau d'autonomia y control sobre la situació desestabilitzadora, més capacitat resilient també. I d'això en parlàvem al TdR quan introduïem els termes "*judicis de control*" i "*autoeficàcia*" dins el context del malalt oncològic (TdR "El paper modulador de la meditació tonglen...", pp.20-21).

fos capaç de comprometre's a facilitar vàries entrevistes, entengués que s'havia de gravar encara que el tractament de la informació fos anònim, etc.

Però a més, interessava una persona si pogués ser que estes passant la malaltia en aquest moment (per la major motivació i càrrega vivencial) i comptés amb un nucli familiar convencional (parella, fills, pares...), fet que també es pogués avaluar.

Teníem una candidata ja curada d'un càncer de mama, soltera sense fills, resident a Barcelona i una altra justament amb els requisits que precisàvem però a Almeria.

Parlant amb els consultors intentem el treball amb la candidata d'Almeria malgrat la distància, comunicant-nos per videoconferència (programa skype), amb una gravació de vegades pobre en so i interrompuda per la manca de cobertura de xarxa al parc natural on resideix. Posteriorment s'ha de fer una transcripció literal de l'entrevista que proporciona un primer registre, el "document brut". En cada sessió repassem la transcripció de l'anterior per tal de detectar aquells buits cronològics o punts que no han quedat prou clars i s'han de desenvolupar més. Aquest document s'annexa íntegra al final del treball (Annexe 1) i es tracta del document verge, l'exposició natural dels fets. Únicament s'han retocat aspectes de comprensió imprescindibles ja que la protagonista no és espanyola ( està afincada al país fa molts anys) i encara que parla castellà molt bé manté alguna construcció gramatical no massa correcte.

2.2. Avantatges i inconvenients en la pràctica d'un treball de camp de cas únic. És clar que el treball queda acotat quan no disposes més que d'un relat de vida. No podem establir comparacions ni generalitzar en les valoracions i el treball queda reduït a una introducció o proposta susceptible a un desenvolupament posterior.

Pero tal com diu J.J.Pujadas a la pg.45 del seu treball, "*...el relato biográfico constituye el tipo de material más valioso para conocer y evaluar el impacto de las transformaciones, su orden y su importancia en la vida cotidiana, no solo del individuo, sino de su entorno social más inmediato*". I això no invalida l'estudi de cas únic. A la pg.49: "*El estudio de un caso único puede servir, como análisis en la etapa inicial de un proyecto, para abrir caminos, sugerir hipótesis, para sumergirse en profundidad en el análisis de un caso posible.*", encara que recorda a la pg.50 "*...pero en la mayor parte de los casos, una historia de vida particular no es sino el primer paso hacia un estudio basado en la acumulación de una amplia muestra de narrativas biográficas, que den a esta técnica la posibilidad de cumplir con los requisitos de representatividad que requiere una investigación científica*".

Cert que vist així estem d'acord en que ens hagués agradat tenir una mostra suficient de practicants budistes amb malalties de mal pronòstic però aquesta població ja és petita en

sí mateixa. No obstant, a pesar del poc interès analític que pot tenir un estudi de cas únic gaudim d'una informant excel·lent que representa de forma magnífica el col·lectiu de practicants de budisme. A través d'ella donem una ullada a la comunitat budista del país i observem al detall l'omnipresència de la pràctica en la vida d'una persona experimentada que viu un procés de transformació espiritual a través d'una malaltia.

Recordem la hipòtesis de treball:

Ser practicant budista (i per tant tenir unes determinades creences i meditar de forma habitual) condiciona una relació més natural amb la mort i durant el procés d'una malaltia greu, és clau en la convivència del malalt amb el seu cos, la reconciliació dels conflictes vitals no resolts, i amb la pròpia malaltia.

2.3. Relat de vida comentat. Tot i que el registre íntegre ocupa l'Annexe1 del present treball creiem oportú abans de començar i per presentar el relat de vida de la protagonista facilitar les següents dades cronològiques i biogràfiques:

**Carlota:**

- És francesa, té 63 anys i va estudiar magisteri al seu país exercint de professora d'educació física en un institut durant 2 anys.
- Comença a venir de vacances a Almeria als anys 70 durant l'hivern, seguint els "mercadillos" de productes artesanals. Aquí coneix al seu marit i es casen l'any 73.
- La parella deixa les seves professions per posar un negoci d'artesanía textil a França. Pertanyen al moviment hippy de l'època.
- L'any 74 coneixen el budisme gràcies a una germana de la Carlota i prenen contacte amb Kalu Rimpotché a París, un dels grans mestres del budisme tibetà cap de llinatge karma-kagyú. El seguiran fins a la seva mort l'any 1989.
- L'any 76 viatgen a Nepal per rebre ensenyances del Karmapa, un dels principals caps jeràrquics del budisme tibetà i coneixen a grans mestres del budisme a l'exili. La Carlota està embarassada i en Daniel neix l'any 77.
- A principis dels 80 s'uneixen a un grup de practicants budistes de Montpel·lier, on llavors residien. Formen part de la junta directiva d'aquella comunitat.
- Durant els viatges a Almeria on es construeixen una casa es fa formant una petita comunitat de practicants, en principi dependents del grup de Montpel·lier.
- L'any 90-91 s'instalen definitivament a Almeria i succeeixen dues coses importants a la seva vida: decideix donar classes al seu fill (ho farà dels 10 fins al 16 anys, llavors el noi anirà a l'institut de la zona). I decideix adquirir un major grau de compromís amb la

seva pràctica de budisme. A partir de llavors seguirà a Bokar Rimpotxé, successor de Kalu Rimpotxé i anirà a Índia gairebé cada any a rebre ensenyances d'ell fins a la seva mort l'any 2004. L'any 90 farà un nou viatge a Índia i s'emporta al seu fill.

-Paral·lelament es consolida el grup d'Almeria, on fins l'any 97 va el lama de Montpeller a donar ensenyances. Posteriorment i fins ara es trobaran vinculats a la comunitat budista de Dag Shang Kagyu de Panillo (Osca).

-Actualment segueix a aquesta darrera comunitat i al successor reencarnat de Kalu Rimpotxé i rep ensenyances d'altres mestres que venen al país. Es pot dir que el grup d'Almeria depen de Dag Shang Kagyu.

-Li diagnostiquen un càncer força desenvolupat l'Octubre del 2009. Inicia un tractament amb quimioteràpia a mitjans de Novembre i recentment l'ha acabat i es troba en espera d'una intervenció quirúrgica molt agressiva que li faran probablement al Juny.

-Els últims 15 anys ella i el seu marit han estat viatjant per feina a diferents països asiàtics. Ara romanen al caprici de les circumstàncies i la malaltia.

**Anàlisis de les dades:** Utilitzem l'escriptura en negreta pel discurs de l'informant i senzilla i en cursiva per aquelles incursions de l'investigador en el procés d'entrevista que hem considerat importants de mantenir des del format integral per qüestions d'interpretació del contingut. L'escriptura senzilla sense cursiva correspon a aclaracions i a l'anàlisi del contingut del relat de vida. Des de l'inici de l'anàlisi s'han posat en cursiva negreta aquelles paraules i frases que volem destacar del testimoni de la protagonista i que il·lustren el sentiment franc i sense excessos que la Carlota ha volgut compartir amb nosaltres. Hem respectat al màxim l'estructura gramatical original de les frases, tant sols intervenint quan el resultat de la lectura resultava confús. L'Annex2 conté les fotografies que es senyalitzen al llarg del text i tota la informació referent a elles es pot trobar a les webs que també es referencien al propi text i a la bibliografia final. Igualment l'Annex3 afegeix els correus electrònics que la Carlota ens ha fet arribar i que complementen alguns punts del relat de vida.

ENTORN FAMILIAR. És el nucli dur de la Carlota. Ella, el seu marit amb qui ha també ha tingut una relació laboral els últims 20 anys i el seu fill. Destaca ja més secundàriament per la llunyania la seva família de França. Té relacions fluïdes amb ells i de fet ara està passant uns dies allà. El seu pare pateix un càncer en aquests moments, no vol parlar d'aquest tema. De la seva família política tampoc parla.

Es presenta de la següent manera:

**Me llaman Carlota pero en realidad me llamo Charlotte, soy francesa, tengo 63 años y vivo en un parque natural, cerca de Almería. Estoy casada, mi marido se llama José y tengo un hijo, Daniel, de 33 años, vive a pocos km de aquí, a 7 km. (pausa) Me gusta la tranquilidad.**

Respecte a la seva malaltia i el seu sentiment de responsabilitat envers la família comenta:

**Cuando me diagnosticaron yo nunca he pensado que tenía cáncer, pero mi marido lo pensaba, me veía muy, muy mal, había perdido muchos kilos, no podía comer...se estaba asustando y no me lo decía. (...) y lo primero que surgió en mi mente fue cómo se lo voy a decir a mi hijo, cómo lo voy a decir a mis padres, el sufrimiento que voy a ocasionar a toda esta gente que me quiere y que yo quiero y fue la primera cosa que pensé y *me quede estática*. No podía caer, había mucha gente y no quería que ésto se transformara en un drama, *que no lo era tampoco*.**

Li preguntem per la seva família de França: *¿Tienes contacto con tu familia de Francia?* **Sí, sí, vamos prácticamente cada año, para las fiestas.**

*De hecho me dijiste que tu padre ahora también estaba enfermo...*

**Sí, sí (silenci)...**

*Vive en Francia, ¿en qué lugar?*

**Vive en un pueblo donde nació que se llama Champagne, como el vino de Champagne, no tiene nada que ver (rialles), cerca de Lyon y los Alpes.**

Les seves germanes han tingut un important paper en la seva introducció al budisme i després en la seva etapa amb la comunitat budista de Montpellier:

**Tengo también dos hermanas que viven cerca porque también ellas han conocido el budismo. No son practicantes pero nos llamamos casi todos los días desde que estoy enferma y estan afectadas también mucho (...) Viven en Francia las dos, en el sur de Francia y siempre hemos tenido muy buenas relaciones y las seguimos teniendo (...) Situació actual amb les germanes: ...ellas también se han asustado un montón, preocupado mucho, me han ayudado mucho, hemos comunicado mucho por teléfono y lo seguimos haciendo. Me llaman y mi madre también me llama casi todos los días. Esto... también digamos que yo ya tenía una relación buena con mis hermanas pero la relación es más estrecha ahora todavía, más cariñosa, ponen más atención, me animan mucho pero mucho también, porque ellas han conocido el budismo aunque ahora no lo practiquen. Pero saben como vivo, lo que hago, mis estudios, conocen algunos de los maestros que conozco y saben que esto me ayuda**

(...) Fue por mi hermana Eve, la segunda, tres años menos que yo, que fue a Dinamarca con su compañero de entonces y ahí conocieron a Kalu Rimpoché<sup>1</sup> (Foto1) que fue invitado por algunas personas, en el año 71-72. Y luego nos llamó mi hermana diciendo: “va a venir un gran maestro tibetano y está en París y merece la pena”.

Quan preguntem què va trobar al budisme en relació a la tradició religiosa materna diu: **Mis padres son ateos, no me he criado en un ambiente católico aunque como vivíamos en un pueblo, me mandaban a los cursos de cristianismo. Era un cura muy mayor, muy majo y me gustaba, me gustaba la historia de Jesús y íbamos una vez a la semana pero en casa no había nada de esto. Y yo creo que mis padres eran más bien socialistas, mi padre era maestro y me crié en un ambiente laico. Digamos que la religión –riu- de mi padre es la laicidad, la igualdad y todo esto.**

*Irás unos días a Francia, me dijiste...*

**Sí, sí, una semana, a ver a mis padres, a tranquilizarles y a la vuelta en Junio vamos a hacer todo esto.**

Respecte al seu fill ens explica que durant un temps, quan van posar un negoci familiar d'artesanía oriental, no coincidien en les vacances: **...hemos vivido juntos y cuando estábamos en Francia trabajábamos mucho y ahí fue una época difícil porque él tenía que ir a la escuela, en verano era pequeño y no le podíamos dedicar mucho tiempo porque trabajábamos mucho entonces. Y cuando él tenía que trabajar (durant el curs escolar) estábamos nosotros en vacaciones. Entonces decidimos instalarnos aquí y que yo le diera clases (...) Di clases a mi hijo desde los 10 a los 16 y luego fue al instituto de aquí. También hemos vivido los tres juntos y nos conocemos muy bien y nos llevamos muy bien.**

Descriu la relació amb el seu fill: **Es muy fácil, (fa una rialla), tengo una relación excelente con mi hijo, excelente, positiva, nunca he tenido problemas, ni en la adolescencia ni nunca. Tengo muchísima suerte y de pequeño cuando íbamos a ver a Kalu Rimpoché o a un gran maestro lo llevábamos con nosotros y tomó refugio<sup>2</sup>**

1. Kalu Rimpotché (biografía: <http://usuarios.multimania.es/lamatashi/kalurinpoche.htm>

[http://en.wikipedia.org/wiki/Kalu\\_Rinpoche](http://en.wikipedia.org/wiki/Kalu_Rinpoche) )

2. *Prendre Refugi: Confiar-te en el que representa el Buda, el Dharma i la Sangha, les Tres joies, pel benefici d'un mateix i dels altres. Ve a ser una cerimònia d'iniciació al budisme.*

con el anterior karmapa<sup>3</sup> con un año y medio así que casi se ha criado como budista y es budista desde siempre y ahora es practicante también. (...) ...el segundo viaje (a Índia) fue en el año noventa, mi hijo tenía 14 años, vino con nosotros y le gustó muchísimo. (...) Nunca le hemos obligado pero le gustaban las enseñanzas, siempre escuchaba, ha tenido interés. Hay niños que no, conozco amigos que a los niños les gusta pero no se comprometen mucho. Mi hijo sí, entiende bastante bien las enseñanzas y hace un poco de práctica también, dentro de la línea como lo enseñaba Bokar Rimpoché (Foto2), le ayuda mucho. Él puede ayudarme ahora en este momento difícil, ¿no? me apoya mucho, me visita todos los días, me llama, me acompaña a la quimio, me hace preguntas, tenemos una comunicación natural (...) vive en el pueblo a 7 km, nos vemos todos los días y esto me ayuda mucho.

Compara la reacció del fill respecte a la del marit arran el diagnòstic:

**Mi hijo no ha tenido un cambio tan grande porque él era ya así muy cariñoso, tenemos una relación muy bonita. Nos vemos todos los días y él me lo dijo claramente que me apoyaba, su novia también. Cuando lo necesito, cuando estoy cansada mi marido lo llama y el viene enseguida, y todo esto me ayuda un montón, me motiva para seguir...**

Hem deixat la relació del marit cap el final expressament. Ha estat el seu company durant molts anys i treballen junts fins el moment en que la Carlota es jubila. Al principi ens deïa, havia començat seguint-la amb el tema del budisme encara que ara **“no practica tanto como yo pero le gusta y tiene interés”**, però amb els anys el grau de compromís ha augmentat en la Carlota i no així amb en José: **“Sí sí sí, tiene interés, lo entiende, pero no practica como yo. Es distinto”**.

Comenta que ha sofert una transformació arran de la malaltia:

**Si, ésto es una de las cosas positivas de la enfermedad y de la situación que hemos vivido porque la verdad es que yo estaba muy mal en el mes de Octubre, pero muy mal, muy mal. La quimio, lo puedo decir ahora, me ha salvado la vida. Así que yo**

-----

*3. Karmapa: Cap de l'escola karma kagyü del budisme tibetà, dins el llinatge kagyüpa, una de les quatre grans escoles i línies de transmissió del budisme. “Actualment, Sa Santedat, Orgyen Trinle Dorje ostenta el títol de XVII Karmapa. No ha sido escollit per consens, com un president, sinó com la reencarnació del Karmapa número XVI, cap de la tradició Karma Kagyu”.*

*(<http://revistadharm.com/karmapa.htm> )*

había perdido 10 kg y bueno, estaba bastante mal, muy débil y creo que esto asustó muchísimo mi marido porqué se dio cuenta de que *yo podía, podía morirme, podía irme*, y esto fue como él darse cuenta de una cosa que nunca se había planteado ¿no? (...) Que uno de los dos desaparezca nunca lo había valorado porqué estos últimos años...(pausa) Estábamos alejándonos, él haciendo sus cosas, -es muy hiperactivo, un hombre muy competitivo, muy...que se pone en cólera con facilidad cuando algo le molesta- y yo estaba aguantando, y cada vez me interesaba más la meditación, estudiar, estar con mis maestros, con la gente...él tenía mucha resistencia al respecto. Veía que... cómo decirlo... al momento lo ha vivido mal, lo ha pasado mal y pensaba que yo me alejaba de él y en realidad era verdad porqué a él no le gustaba la meditación. Estaba más en otros campos, en una vida más exterior y yo estaba más interesada por otros temas y esto fue una distancia...Además él tenía resistencia, como un rechazo, era muy difícil la situación. Bueno y casi no estaba en casa.

Yo estaba sola pero la soledad no me asusta y nunca me aburro y entonces cuando surgió el diagnóstico de mi enfermedad, del cáncer, cuando estaba en el hospital fue como un shock, como un shock muy muy muy grande. De repente se dio cuenta de...(pausa)

*De lo que os necesitábais en estos momentos.*

Sí, sí (...) ...yo conozco muchas parejas donde uno ha evolucionado en el plano espiritual y luego han llegado a separarse.

*Las circunstancias que ahora vivís o refuerzan mucho o terminan de romper la relación...*

Yo creo que sí, que hay un momento que es como estar al borde de un precipicio y hay que tomar una decisión (riu) ...y es lo que hizo, incluso yo sé que estaba muy,muy asustado, me lo contaron mis amigos porqué ¿te acuerdas? te comenté que al mismo tiempo que yo estaba ingresada estaba el lama del curso (un curs que impartía un lama al grup d'Almeria i que va coincidir amb l'ingrés de la Carlota a l'Octubre). Entonces él salía del hospital, de la clínica donde estaba a ver a los amigos, al curso y al lama. Sé que estuvo llorando y fue muy ...fue muy fuerte la experiencia para él, la toma de conciencia de lo que estaba pasando. Le han ayudado mucho los amigos y algunos días después o semanas me dijo que se encontraba mejor consigo mismo. Incluso me dijo -esto es muy bonito- que no quería volver a ser como estaba antes...que en realidad yo lo estaba ayudando. Y



**esto me lo dijo un amigo que es traductor de grandes lamas. Lama cheki??? que vino a Barcelona, ah... pero me lo dijo por teléfono: “tu en realidad lo estás ayudando porque le das la oportunidad de servir a alguien, de ayudar a alguien, tu en concreto” y esto es muy positivo yo creo que es así, me ayuda un montón, yo sin él no podría seguir (...) ...ahora estoy mejor y puedo participar de las cosas de la vida cotidiana, cocinar un poco, tender la ropa...cosas que no podía hacer incluso hace un par de semanas. Entonces José tenía que hacerlo todo, hacer la comida, porque yo estaba tumbada...mal no?, de la enfermedad y luego la quimio, también difícil de llevar... y él ha estado siempre en casa conmigo y haciendo las cosas de la vida cotidiana, todavía un poco lejano para mi (vol dir que llavors veia difícil arribar a fer les coses de casa ella sola).**

Ha costat que la Carlota entri en les relacions personals amb la seva família però aquest últim punt em semblava importantíssim i l'havíem d'analitzar. Fins l'últim dia no va compartir com havia evolucionat la relació amb el seu marit. Al principi tot estava perfecte, la família perfecta. Però és evident que no s'ha sentit forta per parlar de la malaltia del pare. Hi ha temes que no surten com la família política o més a fons la figura de la mare no sabem si per obvietat intencionada o senzillament perquè ara no es troben dins l'esfera de prioritats de la Carlota i viuen lluny. És clar que està molt centrada en el seu nucli més íntim i com veurem en la seva pràctica i comunitat de practicants, en una actitud de clar refugi. Si hi ha conflictes no m'ha semblat adient burxar-hi (per la seva salut precària) tot i que amb més temps segurament haguéssin sortit.

EXPERIENCIA MIGRATORIA. L'infància i primera joventut de la Carlota passen a França i és quan coneix al seu marit que venen per primer cop a Espanya:

**...la primera vez que vinimos aquí fue en vacaciones, cuando nos conocimos y descubrimos Almería y el parque natural. Nos enamoramos. Me encanta el paisaje, la tranquilidad, y en aquella época era más que tranquilo. Era muy diferente de Francia donde vivíamos. Recordem, la región de Champagne, como el vino de Champagne, no tiene nada que ver (rialles), cerca de Lyon y los Alpes.**

*¡Muy distinto de Almería!*

**Totalmente, muy verde, muy frío en invierno y a mi el frío no me gusta y por esto vivo aquí, lo prefiero. Va mejor para la alergia.**

Durant uns anys aniran venint cada hivern a Almeria (amb el temps es construiran la casa) perquè els agrada i amb la finalitat d'introduir una activitat d'artesanía que han

començat a Montpellier, on s'han traslladat a viure. Han deixat les seves respectives feines i obert una tenda d'articles orientals a Montpellier, activitat molt afavorida per la seva afició a viatjar. En Daniel neix al 1977 i durant un temps tenen molta feina i els resulta difícil compaginar les activitats laborals amb la cria del nen (quan té escola ells són a Almeria i a l'estiu treballen a la tenda). Finalment la Carlota decidirà fer-se càrrec ella de l'educació del seu fill. Segons diu: **“fue una vida muy normal, como todo el mundo”**.

A Montpellier viuen uns anys i contacten amb una comunitat budista local: Kagyu Rinchen Chö Ling<sup>4</sup> amb la que col·laboraran fins i tot un cop instal·lats a Almeria (cosa que faran definitivament l'any 90-91).

Però hi ha més factors apart del negoci familiar que els impulsen a quedar-se a Almeria: *Por lo que dices habeis sido impulsores del budismo en la zona de Almería...*

**Sí, fue el primer grupo y me quedé sorprendida cuando empecé. No pensaba que habría gente interesada y pedían que viniera un lama. Empezaba el centro de Panillo (Oscá), Dag Shang Kagyu<sup>5</sup>, ¿lo conoces? (Foto 3). Ahora voy cada año allí, somos muy amigos.**

(...) **...a raíz de esto** (la incipient formació d'una comunitat de practicants) **cuando veníamos en invierno aquí en esta casa donde vivimos ahora invitamos al lama de Montpellier lama Sönam, y empezamos a formar un grupo porque había gente interesada y esto fue en el año 91 (...) ahora ya no tenemos contacto. Ahora tenemos contacto con el centro de Panillo (...) somos un grupo vinculado a Dag Shang Kagyu, porque como ahora vivimos en España...**

És a dir, la parella ha conegut l'Espanya de la transició dels 70 i 80, un ambient d'il·lusió, de canvis, de modernització del país. Andalusia els proporciona un ambient “verge” per començar una nova vida, millor clima, una altra manera de viure acorde amb el seu tarannà bohemí i el seu fill és més gran i el fet d'allunyar-se de la família ja no els hi suposa un neguit. O sigui, un ambient idoni per a iniciatives com la d'Almeria. Potser també han cremat una etapa, la de Montpellier i ara, Dag Shang Kagyu els ofereix seguir la línia d'ensenyances de Kalu Rimpotché, és una comunitat forta i es troba relativament aprop d'on viuen.

4. Kagyu Rinchen Chö Ling (Montpellier): <http://www.whytraveltofrance.com/kagyu-ling-tibetan-buddhist-centers-in-france/>

5. Dag Shang Kagyu: [www.dskbudismo.org](http://www.dskbudismo.org)

ENTORN LABORAL I PROFESSIONAL.

Tenemos una tienda de ropa de complementos a 7km de aquí, está abierta desde hace 20 años. Me he jubilado de la tienda y ahora tengo más tiempo para hacer lo que me gusta, para meditar, para estudiar y también para viajar.(...) Siempre hemos trabajado juntos (es refereix al seu marit i ella), siempre, y desde hace unos 15 años como nos gusta viajar vamos a comprar ropa a Indonesia, Bali y Tailandia, a Bangkok, directamente a varios talleres que nos gustan. La tienda está cerrada en invierno, lo que nos deja tiempo para vivir, hacer cosas, viajar...

*Al principio pusísteis un negocio de artesanía, me ha parecido entender...*

Sí al principio sobretodo (...) Yo estoy jubilada, tengo dos empleadas en la tienda que trabajan, mi marido trabaja ahora un poco mejor (amb més ajut), ha reflexionado mucho y quiere jubilarse poco a poco. Vamos a pasar esta tienda a mi hijo.

Ens explica com va anar el gir en la seva activitat laboral...

Era profesora de educación física, trabajé dos años y no me gustaba así que lo dejamos todo. Era una época muy hippy, había una onda de dejar las cosas y el trabajo, queriendo vivir de otra manera, había moda de la espiritualidad, lo tibetano...y por eso escogimos un sitio tranquilo. Fuimos viniendo en invierno y cada vez veníamos más.

Yo trabajé de profesora de educación física dos años solamente para darme cuenta de que no me gustaba. Me gustaban los estudios pero luego cuando llegó el momento de estar en un instituto no me gustó mucho así que lo dejé y mi marido, que había estudiado electricidad y tampoco le gustaba su trabajo... demasiado rutinario digamos...también, y entonces lo dejamos y nos lanzamos a la artesanía.

(...) Empezamos la artesanía en Francia y luego en los años 70 vinimos aquí cada invierno (...) de vacaciones, teníamos la casa en invierno cuando no hacíamos artesanía, veníamos con los mercadillos con el turismo del sur de Francia (per vendre els articles).

*O sea, teníais el negocio de artesanía ya en Francia.*

Sí y luego nos trasladamos a España.. I van continuar amb el negoci aquí i els últims anys decideixen ....viajar en vez de comprar género y fabricar aquí que sale muy caro. Como nos gusta viajar cada año vamos desde hace 14-15 años a Bali, un poco a Bangkok, para fabricar y comprar otras cosas no tiene nada que ver con el budismo e...es solo por gusto y para tener cosas distintas a lo que tienen los

**demás...(…) el primer viaje que hicimos fue a Índia porque ir a Índia era la moda en los ambientes hippies digamos de artesanía y nosotros formábamos parte de esta onda.**

Aquesta parella és un exemple d'una època, els anys 70, en que sorgeix el moviment hippy com a resposta a la guerra del Vietnam i a una societat que reclamava d'uns canvis. Com molts es van sentir atrets per l'Índia i tot el que venia d'Orient. I la filosofia de viure el present i ser feliç els fa trencar amb una forma de vida que semblava preestablerta i els ofería una avorrida estabilitat i previsió dels aconteixements. Per tant, la Carlota és un exponent de l'inconformisme del moment. Deixen tot, amb el temps s'instalen a viure al nostre país, es dediquen a quelcom original en aquell temps i prioritzen la seva vida familiar treballant junts, viatjant junts i, en el cas d'ella, dedicant-se en primera persona a l'educació del seu fill durant uns anys.

ENTORN SOCIAL. Relacions dins i fora de la comunitat budista.

*Has tenido supongo mucho apoyo por parte de tus maestros, los compañeros de la comunidad, el poder hablarlo desde el punto de vista de un practicante. Eso te da la posibilidad de exteriorizar tus miedos y dudas.*

**Es verdad, esto no lo había reflexionado pero esto ocurrió cuando habíamos invitado a un lama, Sönam Wangchuk de Dag Shang Kagyu (Foto4) y había un curso justamente en la época en que me ingresaron. Entonces yo tenía que ir porque soy la presidenta de este grupo, tenía que estar allí, organizar con los amigos la visita del lama (pausa) y me ingresan, tengo cáncer y todo esto. Entonces hicieron el curso mientras yo estaba en la clínica y te cuento ésto porque cada día venía uno o dos del grupo, venía el lama, mi marido cada día (...) Sí, sí, a mi me ha venido de maravilla que venga el lama, ha sido fastástico el apoyo, nada más el hecho de verle (...) así que ellos sabían como lo podía vivir, era una cosa que compartíamos, no era con gente ajena que no sabía, como otros amigos que venían asustados. Ésto fue todo lo contrario, las personas me ayudaban, yo me sentía fuerte porque yo no quería caer en las emociones (...) Diríamos que los amigos budistas confiaban en mi actitud y veían que yo tenía la actitud positiva, optimista, digamos...y entonces hablábamos de lo que me pasa, de la enfermedad libremente. Otra gente venía pero no hablábamos tan libremente. Yo siempre necesito que me digan la verdad, si tengo una enfermedad grave quiero que me lo digan, hay gente que no quiere saberlo, yo sí...**

**Yo no tengo pelo por la quimio, me da igual y me paseo por el pueblo así, ¿no? Y la gente... bueno para algunos ha sido un choque pero para muchos ha sido una reacción de cariño, de algo como es un pueblo que nos conocemos casi todos...una cosa que he descubierto ha sido el cariño de la gente y su ánimo y es muy bonito.**

Recordant els seus anys al sud de França: **Como hemos vivido algunos años cerca de Montpellier y teníamos una tienda allí nos unimos a este grupo y cuando venía Kalu Rimpoché casi cada año íbamos a verle, era un grupo bastante fuerte, uno de los primeros de Francia (...)** Respecte a Almeria: **Se juntó gente y había interés por el budismo y luego cada año hemos seguido invitando al lama de Montpellier durante (pausa) hasta el 97 (...)** era una casa grande, hay una habitación pequeña que es mi templo y nos reunimos en mi casa el grupo de aquí.

La Carlota també parla d'una amiga en especial:

**Claro te puedo hablar una amiga, Isabel, que conoce un poco el budismo, la teoría, le interesan las ideas. Ella por ejemplo también me visita muy a menudo. Nos vemos en el pueblo cuando, cuando estoy bien, tomamos un café...También está muy tocada ¿no? por lo que me pasa. Tiene ella 64 años y le ha hecho mucho reflexionar sobre la edad, la impermanencia, lo que lleva a la impermanencia en el budismo porque a ella le puede pasar, le puede pasar a cualquier persona. Y entonces hemos hablado mucho de esto porque yo puedo hablar libremente de lo que me pasa y de la reflexión sobre mi enfermedad, sobre los cambios, sobre la vida....y entonces ella ha tomado decisiones sobre su vida, grandes decisiones a raíz de lo que me pasa. Por ejemplo, ella es alemana y ha venido a vivir aquí hace 30 años o 25 como nosotros más o menos. Tiene una casa preciosa en un pueblo pequeño, está bien con su vecino, le gusta vivir aquí, pero se da cuenta que está muy sola a nivel de relaciones porque toda su familia está viviendo en Alemania.**

**Entonces está un poco asustada sobre el futuro, lo que viene, la vejez, la enfermedad y no tiene apoyo o ayuda aquí y entonces se pregunta, ¿si me pasa algo quien me va a ayudar? Y ha tomado la decisión de vender su casa y volver a Alemania donde están sus hermanas y sus amigas (las pocas que hay) que comparten los mismos problemas digamos y podrían ayudarla.**

Aquest apartat és molt important perquè evidencia varies coses que hem vist ja des de la presentació del TdR:

-La Carlota reivindica la “normalitat” en el tracte dins el seu entorn, començant perquè ho vol saber tot (això ho aprofundirem més al següent apartat). És important poder

parlar lliurement de la malaltia i de com està amb els altres, és alliberador tant per la malalta com pels amics i familiars. Lògicament això serà més fàcil amb els companys de sangha que amb els no budistes per una qüestió d'afinitat i interpretació i ella ho indica. El curs de voluntariat de la Dra. Alexandra Mejía insistia dins les necessitats espirituals al final de la vida, en la necessitat de ser tractat com a persona i la necessitat d'explicar coses i nosaltres ho recollíem a la pg.30 del TdR "El paper modulador de la meditació tonglen".

-Verbalitzar el què et passa i tenir una xarxa de relacions afectives sòlida, juntament amb una personalitat emprenedora i decidida és un cóctel que segons el Dr. Rojas Marcos al seu article i J.Grané i A.Forés (La Resiliència, 2007) t'ajuda al procés d'adaptació davant d'una situació adversa (concepte de *resiliència*<sup>6</sup>, també n'hem parlat a la pg.33 del present treball). En aquest cas com veurem al següent apartat l'altre gran aspecte resilient, el de prendre les rendes de la teva vida i controlar la situació, el proporciona la pròpia pràctica de meditació.

-Altre tema a destacar és com la malaltia dona l'oportunitat de creixement espiritual no només a la malalta sinó també a la família i amics. La Carlota ens fa partícips dels canvis experimentats pel seu marit i per la seva amiga Isabel en relació a l'aparició de la seva malaltia. Això ens fa recordar les paraules de Sogyal Rimpotché quan diu que la persona malalta pot donar sentit al seu dolor i a la seva mort practicant tonglen i beneficiant als altres amb la seva pràctica (*El llibre tibetà de la vida i de la mort*, pp.268-271, TdR "El paper modulador de la meditació tonglen", pg.44). En aquest cas és més aviat una oportunitat de reflexió dins el seu entorn més immediat i, en el cas de la Isabel, un sentiment d'identificació amb la situació creada...

Un últim repunt en aquest apartat seria destacar la necessitat que té la persona quan pensa o es sent fràgil, senzillament quan s'acosta el final de la vida d'estar envoltada del que li dona seguretat: en el cas de la Carlota el seu marit i fills i la seva comunitat de practicants, tant unida a ella i als seus mestres. En el cas de la Isabel, tornar a Alemanya amb les seves germanes i allò que li recorda la seva infantesa i joventut, el seu país. Potser sí que com deia el Professor Llorca a la nostra trobada del 20 d'Abril un practicant de temps prefereix la solitud al morir però en general i quan estem malalts

-----

6. *Resiliència: del llatí resilio, vol dir rebotar, saltar cap enrretera, ressorgir, i té a veure amb un procés d'aprenentatge i adaptació arran d'una adversitat. Més comentaris a la pg.33. del present treball.*

busquem un ambient tranquil i familiar que conforti i garanteixi la seguretat de que no serem destorbats en uns moments tant importants.

EXPERIENCIA DE LA MALALTIA. Moment del diagnòstic, relació amb els metges i personal sanitari. Verbalització de la seva experiència amb el càncer. Expectatives.

**Me diagnosticaron cáncer a finales de Octubre (de 2009) Me lo descubrieron porque tenía un problema de ascitis, tenía una barriga enorme, no podía comer, no podía beber , no podía hacer nada y estaba cansadísima. Entonces me ingresaron, hicieron análisis y más pruebas...me hicieron los marcadores, y entonces salió...**

**Sobretudo no veían los ovarios por todo el líquido que tenía, en el líquido peritoneal tenía celulas cancerígenas, tenía muchas.No se podía hablar de tumor pero me explicó el ginecólogo que era como un salpicado de células. También estaba afectado un poco el intestino ...¿como se llama? ... en una parte del intestino delgado. Esto para decir que no se podía operar, que el único tratamiento era la quimio. Empecé la quimio a mitades de Noviembre y acabo de terminar. Los marcadores ahora son normales. He terminado la primera etapa de una aventura difícil, increíble y positiva también (...) no han parado las cosas de cambiar, evolucionar y hay un antes principio y un después, no ha pasado tanto tiempo desde el diagnóstico (...) Ahora estoy muy cansada porque he tenido la última quimio. *Hasta ahora no podía preveer el futuro, no se como decir, hacer proyectos, proyectar... es como un fruto maduro que ha caído...no planeo más de tres días (...)***

**yo nunca pensé que tenía cáncer, pero mi marido lo pensaba, me veía muy, muy mal, había perdido muchos kilos, no podía comer...se estaba asustando y no me lo decía. Fue una sorpresa, pensé que sería algo que se iba a solucionar, el tema de la ascitis no pensaba que sería eso. *Fue un choque.***

Respecte a les relacions amb els metges i personal sanitari se sent “cien por cien” ben atesa. **Esto también fue una parte maravillosa de esta aventura. La doctora del principio cuando estuve ingresada era una persona muy sensible, muy cariñosa y comunicativa, con una personalidad muy almeriense, muy andaluza, todo el mundo se conoce aquí, hay un ambiente familiar. Las enfermeras también. He tenido mucha suerte porque la madre de la novia de mi hijo es enfermera y trabaja en la clínica. Ella es una persona que estoy conociendo maravillosa, el ginecólogo también es una persona humana amable, paciente y muy profesional, con muy buena reputacion en Almería. Tengo total confianza en los médicos, el oncólogo**

también, es una clínica particular pequeña con un ambiente con condiciones ideales.

*¿Esta situación ha reforzado tus creencias o has tenido alguna crisis ,dudas...?*

**Ha reforzado, sin duda.**

**En estos momentos no quería caer, estaba mi marido, la doctora lo pasaba muy mal de tener que decirme ésto, la madre de la novia de mi hijo también estaba (pausa) y me di cuenta después que ya estaba todo organizado para que no estuviera sola. No quería caer en la emoción pero no podía porqué era tan fuerte la noticia que yo no interpretaba en aquel momento, no podía. Había como un gran espacio vacío con mucha gente aquí (...) No podía caer , había mucha gente y no quería que ésto se transformara en un drama, *que no lo era tampoco.***

*En el momento del diagnóstico la practica budista ayudó, supongo.*

**Fue una gran ayuda porqué normalmente en la meditación lo que observamos son los pensamientos y emociones y yo con los años ya tenía la costumbre de no dejarme llevar por ellos, sinó mantenerme, no caer en el pensamiento sinó quedarme en la estabilidad de la mente<sup>7</sup>.**

**Així i tot la reacció al diagnòstic apareix: la etapa siguiente era por la noche, que me despertaba y no conseguía asociar la palabra cáncer conmigo, eran como dos cosas separadas y me provocaba la *angustia de no poder asumir lo que tenía*, y esto me costó muchos días.**

*Es decir que las etapas del proceso que nos explican en algunos cursos (negación, ira, negociación...), a pesar de todo se dan igualmente...*

**Yo no he tenido todo esto, he tenido miedo pero jo veía que todos *los esfuerzos eran asumibles*, no he tenido reacción...eso quería decir también. Que yo no sé como lo viven otras personas, no he conocido personas en esta etapa, he oído de gente que pasa por cólera, depresión...*yo no...todo lo contrario, yo me quedé la fuerza que me daba el enfoque que tengo a través del budismo, que esto es un resultado orgánico* (es refereix a una manifestació física), *esto forma parte de mi vida...***

**Situació actual: Como he terminado la quimio hay que pensar en operar, que no quiero ni pensarlo (riu) Quería descansar y se lo dije al oncólogo, me dice que por supuesto pero ahí ya hemos hablado de como vamos a seguir y entonces como el**

-----

*7. Es refereix a la meditació en calma mental o en la veritable naturalesa de la ment -Shiné o Shamata segons s'escriguí en tibetà o sànscrit- (TdR "El paper modulador...", pp.33-34)*



caso es que no se sabe si el foco eran los ovarios o el líquido peritoneal, entonces es más complicado. Porque si son los ovarios se trataba de quitar los ovarios y también el útero pero si el foco es el líquido peritoneal y sólo hay un 50% de posibilidades, es otro tratamiento, hay que quitar una capa de grasa....es una operación bastante fuerte (...) me mandan hacer un PET y un TAC Abdominal y torácico<sup>8</sup>. Hablé ayer con mi ginecólogo, el Dr. F que es también cirujano y me comentaba la operación y seguramente habrá que abrir del ombligo hasta el pubis y quitar quizás lo que se supone que está estropeado porque como era un grado III<sup>9</sup> ...digamos que el abdomen ha sido muy tocado. Pero tengo suerte porque en Almería hay un cirujano que es famoso, no me acuerdo el nombre pero mañana voy a hablar con él, que hace esta clase de operación. Está especializado en esta operación y mi ginecólogo vendría también a la operación. Me decía que duraría entre 3-4 horas a 7 horas de operación porque él usa una técnica de quimioterapia local con termo... no sé...ha tenido muy buenos resultados y se plantea todo esto y dependiendo de lo que van a encontrar cuando se abra, que nunca se sabe...la cirugía no es tan segura (...) Con el TAC y el PET pueden ya saber cosas, pero todo lo que hay dicen que no.

*Hay que confiar en las manos que te van a tocar y en todo lo que se está haciendo.*

**Esto es lo que he visto y es lo que me han explicado bien ...y tomar la decisión y como son buenos profesionales no tengo otro remedio que confiar...porque hasta ahora me ha funcionado.**

*Hay muy buenos oncólogos en España.*

**Es verdad, tengo suerte de tener a este hombre aquí que opera en Almería y vienen de toda España me han dicho, a ser operados por él cuando el caso es grave como el mío, así que voy a confiar y a lanzarme.**

En la última entrevista ens diu: (Riu)...*estoy asustada. Asustada pero tengo buenos médicos, buenos profesionales entonces no tengo más remedio que confiar en ellos, es lo que hago. Es lo mismo que con la práctica, cuando el maestro es un maestro auténtico la relación con él se establece bien, hemos verificado sus competencias (segueix rient) y ya está lanzarnos a la operación, a la práctica y confiar, hay una*

-----

8. TAC: Tomografía Axial Computeritzada/ PET: Tomografía per Emissió de Positrons. Proves diagnòstiques d'imatge dins els protocols oncològics per determinar el grau d'extensió de la malaltia.

9. Fa referència a l'estadi de creixement i disseminació del càncer.

*parte que yo no puedo controlar ni dominar y ellos tampoco. Entonces siempre hay esa incertidumbre pero yo estoy convencida que ellos hacen todo lo que pueden para ayudarme y para que todo salga bien y yo con mi confianza y mi ánimo también. Yo creo que formamos parte de un equipo de curación; yo soy la paciente y ellos me ayudan.*

Cinc cèntims sobre Medicina Tibetana: **Sí la conozco bien. Cuando voy a Índia siempre voy a ver a un médico tibetano y tomo mi tratamiento. En este caso no ha sido porqué aquí no tengo conexión con ningún médico tibetano y es una lástima, pero el lama cuando vino me dio medicina tibetana, unas píldoras especiales que se hacen con rituales muy especiales justamente para enfermedades graves. Se pueden tomar pastillas con muchas sustancias mezcladas que se preparan en un ritual, me dio un par de ellas. Es lo único que tomo ...**

Des del principi la Carlota està perfectament informada de la seva malaltia i no només del diagnòstic, també del pronòstic que té. Sap que està en una situació crítica.

El Dr. Xavier Gómez-Batiste<sup>10</sup> en la III Jornada Internacional: Aspectes Culturals en l'Atenció al Final de la Vida (Universitat de Vic, 18 de Maig 2010), event al que vaig assistir, ens explica que el model espanyol és molt dinàmic amb la família i crea un clima de comunicació democràtic; és a dir, té molt en compte la unitat familiar donat que aquí les famílies solen assumir més el malalt que en altres països. Aquest model fuig del paternalisme i ocultisme del diagnòstic, enfoc tradicional i conservador present encara a Itàlia que va exposar el Dr. Franco Toscani, de l'Institut de Recerca en Medicina Pal·liativa "Lino Maestroni" de Milà. I també de l'altre extrem que podem veure en països del nord d'Europa com Bèlgica i Noruega, que també es van explicar i que responen a un model on la família té poca o cap implicació en la presa de decisions, i on el Document d'Últimes Voluntats s'està imposant (cada hospital en té un però normalment no s'ofereix si no es demana) . La Carlota, "que ho vol saber tot", va al metge acompanyada del seu marit i la seva consogra, que és infermera i treballa a la clínica, un centre petit amb un ambient familiar que agraeix en aquests moments. És un moment compartit on no se la deixa sola, un moment on ella aprofita la seva experiència

-----  
 10. Xavier Gómez-Batiste, Director, Centre Col·laborador de l'OMS per a Programes Públics de Cures Pal·liatives/Observatori "Qualy" Final de la Vida de Catalunya. Director científic, Programa per a l'atenció integral de persones amb malalties avançades i les seves famílies. Fundació La Caixa, Institut Català d'Oncologia, Barcelona.

meditadora per no deixar-se portar per les emocions i mantenir la calma mental, tot i la sorpresa que reconeix va ser per a ella el diagnòstic. Es tracta de mantenir la calma justa per no fer més dramàtica la situació. No obstant, *“mecanismes i estratègies s’oposen i responen a funcions diferents. Mentre que els mecanismes de defensa conformen processos sovint inconscients i automàtics, les estratègies responen a comportament més o menys voluntaris. Mentre que els primers proporcionen una pàtina protectora, les segones presenten una imatge més dinàmica i proactiva de superació”* (*La Resiliència*, pg.40). Podem detectar en el relat clarament aquestes estratègies d’afrontament que fa servir la Carlota.

És capaç de relatar el moment del diagnòstic i posteriors amb un detall i realisme impressionants. En un primer moment queda impactada, pensa com ho explicarà al seu fill i a la resta de la seva família i com patiran amb la notícia. En certa manera se sent com si no anés amb ella i aquesta distància li dóna una sensació d’enteresa davant els altres, i el temps que ella necessita per assumir les coses. Aquesta primera fase de d’incrèdilitat o de negació comporta després una angoixa per no poder assumir que té càncer. Després d’uns dies que defineix durs torna a controlar la situació amb l’ajut de les seves creences que surten reforçades, i considera que *“tots els esforços són assumibles”* i és capaç de descriure la malaltia com una *“aventura difícil, increïble i positiva també”*. Les etapes que descrivíem a la pg.29 del TdR basades amb les observacions de la Dra. Kübler-Ross, no es donen amb claredat aquí. La Carlota passa per un procés de *“transformació”* a través de la meditació que la va portant a una acceptació serena de la situació i a una lluita realista. Es summergeix en les creences per retrobar-se amb la seva essència i rescatar tota la fortalesa interior, d’esperit, que la faci resistir i lluitar. A *La Resiliència*, pg.70, se’ns recorda: *“Com diu un principi budista: allò que resisteix, persisteix; allò que acceptes, es transforma”*. La distància que posa la pràctica afavoreix la relativització dels fets: *“Uno se separa mentalmente de su mundo, del de los suyos y, al hacerlo, toma consciencia del papel que juega en el Todo, de la armonía universal, de la correlación de fuerzas y de poderes que hacen posible el equilibrio del mundo. También capta el carácter efímero de su existencia y de la irrelevancia de su ser (...) su mundo interior se amplía y nada le es ajeno; todo le incumbe”* (Francesc Torralba, *Inteligencia Espiritual*, pg.152). L’exposició de la Carlota mostra la generositat de qui viu el moment, *“com la fruita madura que cau de l’arbre i s’ha de menjar abans no es faci malbé”*. No fa plans, gaudeix cada instant i es permet mostrar com es pot apreciar al llarg de tot el treball un humor fi, de vegades irònic, que els experts en resiliència destaquen com a necessari als seus estudis ( veure la *“casita”* de la resiliència de Vanistendael a la Taula 7).

ASOCIACIONISME : Primers contactes amb el budisme, viatges, grup de Montpellier, vincle amb Dag Shang Kagyu (comunitat d'Osca).

**...soy budista desde hace muchos años... Conocí el budismo en el año 74 con mi marido, tomamos refugio y hemos seguido a nuestros maestros, concretamente a Kalu Rimpoché, del linaje kayupa. Cogimos el coche y fuimos a París. Era en el año 74 porque nos casamos en el año 73, luego en el 74 fuimos a París y conocimos a Kalu Rimpoché. Pero no sabíamos nada de budismo ni del Tibet ni de maestros, nada de nada, pero al ver a Kalu Rimpoché... y además en aquella época había muy poca gente, 10-15 personas y mi hermana menor Helene, también vino con nosotros y los tres tomamos refugio sin reflexionar más con Kalu Rimpoché, que fue mi maestro durante años (...) Quisimos ir a India y a Nepal porque yo estaba preñada y hemos pensado si no lo hacemos ahora nunca, porque no lo vamos a hacer luego con un bebé y era verdad. Era l'any 76. Y entonces fuimos a Nepal y en el avión ; fue curioso! nos encontramos a un monge que habíamos conocido cerca de Kalu Rimpoché y nos dice: “ ¡ah, vosotros también vais a Nepal a las iniciaciones del karmapa?”. Y nosotros no sabíamos nada de este tema, no sabíamos bien donde íbamos y entonces nos explicó que sí, que el karmapa venía justamente a un pueblo al lado de Katmandú (...)**

**Fuimos a India a ver a los maestros y más tarde en el año 90, empecé seriamente la práctica cotidiana, la entrega, la regularidad, después de la muerte de Kalu Rimpoché.**

Queda clar que existeixen dues etapes diferenciades en el grau de compromís de la Carlota amb el budisme. La primera etapa coincideix amb els anys de joventut, el desig de portar una vida més lliure, cosa que aconseguí amb el seu marit posant un negoci propi i a més compatibilitzant-lo amb la seva afició a viatjar. A més experimenta l'enlluernament per la cultura oriental i les tradicions budistes, concretament el budisme tibetà. És molt habitual que en primers contactes amb els grans mestres i les ensenyances del Dharma s'experimenti aquest sentiment “euforitzant”, és tot tant novedós, atractiu i tant evident! Però també en moltes ocasions aquesta etapa es quedarà amb el temps en no res. Normalment serà perquè més enllà del folclore i les paraules boniques i convincents hi ha un mètode de treball, que precisa de perseverància i dedicació. I això ja és més difícil. Al proper apartat se'n parla amb més profunditat.

**Cuando murió Kalu Rimpoché retomé todo lo que me había dado y enseñado, que lo había ido dejando por pereza. Fue un palo muy grande. Luego estudié con su sucesor Bokar Rimpoché y estoy practicando estos últimos años 20 años (...)**

**...y luego conocimos al grupo budista de Montpellier (...) vivíamos en el sur de Francia cerca de Montpellier y hay un centro budista allí, mi hermana estudió tibetano, fue traductora al principio cuando sólo era templo.**

**Al principio de todo ( es refereix als seus primers contactes amb el budisme) yo no meditaba sinó que iba a ver a Kalu Rimpoché cuando venía, o a otros maestros de vez en cuando y íbamos todos. Fuimos a ver al Dalai Lama, a Sogyal Rimpoché de vez en cuando, pero al final estábamos más en contacto con el centro de Montpellier, residíamos cerca y nada...después de tomar refugio yo no me hacía preguntas en aquella época, fue luego cuando murió él (Kalu Rimpoché va morir l'any 1989) cuando empecé a practicar.**

*¿El centro de Montpellier es el centro de Rigpa Internacional, Lerab Ling?<sup>11</sup> (Foto5)*

**No, el que dices está a 60-70km (...) Justo Sogyal Rimpoché (Foto6) está formando personas desde hace años, prestando atención sin necesidad de ser budista (...)**

**El templo que hicimos es de estilo buthanés, de madera, el único budista en este siglo del sur de Francia. Formábamos parte de este centro y de la junta directiva mi hermana y yo, mi marido menos y fue cuando vino un lama tibetano a este centro, que invitamos aquí (Almería) en el año 90. Visitó nuestra estupa<sup>12</sup> y al finalizar la obra invitamos al lama de Montpellier Sönam Tsering, que viniera a bendecir la casa y fue la primera vez que vino. Pero yo ya era budista en Francia con maestros en Francia. Después de esto formamos un grupo aquí que sigue funcionando, un grupo budista pequeño**

*De todos modos, cuando formasteis parte de la comunidad de Montpellier ¿él estuvo también implicado en todo ello? **Sobretudo en la organización de la asociación digamos, menos que yo pero tambien..***

*¿Me dijiste que formabais parte de la junta directiva del centro?*

-----

11. Lerab ling: [www.lerabling.org/](http://www.lerabling.org/) / [www.rigpa.org](http://www.rigpa.org/)

12. Stupa: Monument funerari propi del budisme que sol contenir dins seu relíquies del Buda o objectes consagrats a tal efecte. També representa la ment il·luminada de Buda, el Dharmakaya. Girar al voltant d'una stupa en direcció a les agulles d'un rellotge purifica el karma negatiu i els obstacles i acumula mèrits. (<http://www.stupa.org/>)

**En Montpellier el templo está en el centro de la ciudad y luego había una casa en el campo donde se hacían cursos y retiros y yo fui presidenta de la parte del campo digamos y Kalu Rimpoché nos mandó un lama muy joven..¿en qué año era?, 80 y algo...al principio de los años 80, yo participaba en los cursos (...)... a partir del año 96 fui a Índia cada año para recibir enseñanzas en Mirik de Bokar Rimpoché, instrucciones de práctica...se ponía la cosa más seria (...)**

Ara, el centre d'Almeria està més vinculat a Dag Shang Kagyu, una comunitat que segueix la tradició del llinatge de Kalu Rimpotxé, i que dóna suport al grup d'Almeria (recomano donar una ullada a la web).

**me pueden ayudar los lamas de Dag Shang Kagyu por ejemplo, que tienen un buen nivel de estudio. Yo practico con ellos, puedo hablar de problemas iguales, si no mi maestro está en Índia ahora y habría que ir a Índia para recibir estas instrucciones (...) ¿Y tu no has contactado con Dag Shang Kagyu por ejemplo? porqué allí hay bueno, los lamas que conocen bien los temas..pero hay un lama que no sale casi de su casa porqué está practicando todo el rato que se llama Lama Djinpa (Foto7), y yo no sé nada eh? Hay que contactar con lama Drubgyu de Dag Shang Kagyu para tener información. Este lama Djinpa ha tenido cáncer hace años y los médicos no podían hacer nada por él y se ha cuidado y recuperado sólo a través de la práctica, la sangha lo sabemos y es una persona, Lama Djinpa, que respetamos mucho. Como decía practica todos los días, siempre está casi de retiro pero tiene un grupo de discípulos y él trabaja exclusivamente con la enfermedad y la muerte. Tiene un programa de práctica y un grupo de estudiantes. Pero es muy radical entre comillas porqué cuando hace un retiro es todo el día en silencio, ni teléfonos ni nada..él como sabe por experiencia que la práctica funciona, lo quiere hacer experimentar a su alumnos y él vive en una casa en Dag Shang Kagyu.**

Actualment el grup d'Almeria ha perdut el contacte amb Montpellier i depenen de Dag Shang Kagyu, una comunitat que ofereix molts serveis, la possibilitat de fer retirs de fins a tres anys i que manté el llinatge sobretot de la tradició kagyu. Respecte a ella també continúa rebent instruccions de la seva pràctica desde la Índia i aprofita la vinguda de mestres a Espanya per enriqueirse (el tema de les escoles i els mestres ens l'explica la Carlota al proper apartat).

**Hay maestros que vienen ahora, recientemente en barcelona ha venido Khandro Rimpoché (Foto10), no sé si has oído de ella yo ahora sigo sus enseñanzas e intrucciones y es una maestra fabulosa.**

VIVÈNCIA DE LA PRÀCTICA. Relació mestre-deixeble. Aprenentatges.

**Cada año hacía cursos justamente con Bokar Rimpoché que murió en 2004 pero sigue dando enseñanzas su sucesor Yangtzi Kalu Rimpoché (Foto8), enseñanzas particulares orientadas a discípulos occidentales, tenía discipulos occidentales. Pero que con la vida que llevamos, sobretodo con el trabajo, no hay tiempo para poder tener horas para practicar. Por eso compuso una práctica, bueno un punto de enseñanza , que con una hora o dos horas al día podemos practicar desde el principio y es suficiente. Es un proceso desde meditaciones muy básicas hasta prácticas más elaboradas como mahamudra<sup>13</sup> y otras que hasta ahora había que ir a India y ahora se dan en España siguiendo un itinerario de meditación. Estos son los estudios que sigo.**

De les primeres ensenyances li agradaria haver aprofitat més, però viscut “in situ” com és el cas que ens explica ara, li van deixar l’impremta per a una devoció que va anar creixent amb els anys:

**(...) era en el año 76 y entonces fuimos allí a Katmandú donde el karmapa daba 15 días de iniciación, la serie completa que se llama *los cinco tesoros kagyú* por la inauguración del monasterio de ????, gran maestro del linaje nyima. Fueron una bendiciones..fue tremendo, impresionante.**

Hem parlat de tonglen i de l’enfoc que es va donar al TdR:

**Podemos hablar de tonglen, es curioso que justo antes de que me ingresaran yo estaba leyendo tonglen, una practica de lama Zöpa del maestro Atisha. En el año 2000 he recibido las transmisiones, las instrucciones (es refereix a ensenyances i directrius per treballar amb uns exercicis concrets) y lo practico a diario, con la enfermedad y justo antes del ingreso estaba leyendo una enseñanza de lama Zöpa (Foto9) sobre la depresión, la enfermedad grave, y me inspiró mucho y era justo el texto y la enseñanza que necesitaba para enfrentarme con lo que me esperaba...te puedo mandar la práctica.**

Respecte a aquesta pràctica diu: **...utiliza nuestras circunstancias positivas o negativas para abrir nuestra mente y relacionarnos con los demás. Un lama decía: “mi sufrimiento no es mi sufrimiento, es nuestro sufrimiento”. Yo, cuando al principio tenía estos dolores pensaba en la gente torturada de Haití, etc. que también sufría circunstancias dolorosas y que yo no soy la única en sufrir y tener una enfermedad**

-----  
13. *Pràctica alliberadora de mahamudra: una meditació en la naturalesa última de la ment.*

**grave. No tengo que tener tanto miedo a sufrir cuando hay tanta gente que sufre también. Es una manera de comunicar tu sufrimiento con otras personas que también sufren y esto te acerca más a la gente. Y los problemas más cotidianos parecen tan fútiles y sin importancia, como si los creáramos a partir de nada (...) Parece maravillosa la enseñanza sobre la preciosa existencia humana, se vive totalmente en este caso de una enfermedad grave.**

Aquesta ensenyança de lama Zöpa traduïda per Yeshe Jungne i que envia en un correu electrònic la Carlota és una pràctica de tonglen on experimentes un creixement de la teva bodhichitta, la ment compassiva i altruista que tots tenim, a través del sofriment i la depressió. Es tracta de deixar d'identificar-te amb el *jo* que genera sofriment, per preocupar-te dels altres éssers. Això desenvolupa la ment bodhichitta i no percep la depressió com a "teva", sinó com la depressió que prens als altres i purifiques: experimentar la depressió per ells, enviant-los amor i felicitat, farà que a través de la teva depressió puguis obtenir la il.luminació. La Carlota s'ha inspirat en aquesta pràctica per dedicar el seu sofriment als altres mitjançant tonglen purificador per a ella i per la resta d'éssers sensibles.

**Yo como hace 20 años que practico he avanzado mucho en las prácticas y ahora tengo una *práctica de yidam*, no sé si sabes lo que es...Es una práctica de vajrayana tántrica pero prefiero la palabra vajrayana porque el tantrismo está muy mal entendido, hay malas interpretaciones. No conoces ninguna de las prácticas de Chenrezig por ejemplo, o Tara (Foto11)...**

*Sí Chenrezig o Tara Blanca, es donde yo tengo algo de conocimiento.*

**Sabes que hay divinidades en el budismo (pausa) y varios niveles de budismo. Es un método de práctica que utiliza la visualización como bien dices de la divinidad, y hay un momento en que el practicante se visualiza bajo la forma de buda luminosa de una divinidad, de un *yidam*, porque esto está relacionado con la naturaleza de la mente. Normalmente el budismo estudia cómo funciona la mente y estos métodos de estudio son más profundos que si usáramos una reflexión intelectual o conceptual. Trabajamos más con la cualidad de luminosidad de la mente y con las cualidades inherentes de la mente, es decir, el amor, la compasión la sabiduría, facultad de conocimiento de la mente... Y entonces al trabajar con una dimensión de forma pura y simbólica es más profundo y más sutil que una reflexión (...) Es una forma de conectar con las cualidades de nuestra mente, digamos...desde el punto de vista del budismo o filosófico. Esta es la clase de práctica que hago.**



*Muy bien...¿y quien es tu yidam?*

**Esto no lo puedo decir...pero si conoces Chenrezig o Tara, pues es de la misma manera. Tu hablaste de Tara Blanca. Hay niveles exterior, interior y secreto, de práctica. Tara Blanca a un nivel exterior está relacionado con la larga vida, a un nivel material. A un nivel más profundo, Tara Blanca es la naturaleza vacía y pura de nuestra mente luminosa y entonces al identificarte con esta forma divina conectamos con la dimensión universal y sagrada de todos los seres, de todos los humanos y es la manera de soltar el hábito de identificarse con este cuerpo físico, kármico, con los problemas y entonces es una visión mucho más amplia respecto al tiempo, la materia, incluso al pensamiento.**

Treballar amb aquesta pràctica significa que tens assolits els graus de pràctica i coneixements més bàsics del budisme tibetà. Moltes vegades la gent no entén que si el budisme es considera una religió no teista (sense deu) tingui al seu panteó infinitat de divinitats. Aquestes divinitats són representacions de les diferents manifestacions dels processos que hem conegut a la primera part del Practicum i també de les diferents qualitats de la ment. El tantra o ensenyances superiors del budisme vajrayana contempla pràctiques amb un *yidam* o divinitat molt concretes, que normalment el mestre escull o aconsella al deixeble en funció del seu grau de pràctica i de les qualitats inherents o a desenvolupar pel propi deixeble. La Carlota parla de Tara Blanca: Tara és la qualitat compassiva i amorosa femenina, protectora de la llar i la família, venerada per tots els tibetans, encara que la foto 11 és una Tara Verda, una manifestació encara més activa de la compassió. I podem treballar amb el *yidam* a tres nivells; ho explica molt bé ella mateixa referent justament a Tara, Tara Blanca en concret, que la divinitat no és solament una icona o una forma d'aspecte humà tal com si fós un sant, sinó una manifestació de la ment amb la que es pot treballar.

Gràcies de nou a la Carlota ja que no és fàcil obtindre una explicació d'aquestes pràctiques, que són complexes i “secretas”.

*Trabajas con los cinco elementos, los agregados de la mente....*

**Exactamente...los cinco budas primordiales (Taula 6/ Foto12) que corresponden a emociones: el lado más pequeño, reducido serían las emociones del deseo, el orgullo, el aferramiento... se resumen a cinco las emociones, las pasiones. Luego, el otro extremo que sería el extremo totalmente iluminado, liberado, sin ego, se llamará los cinco budas, las cinco familias, colores, etc. etc. cualidades...**

*Conozco bastante teoria pero no tengo práctica. Es decir, no he pasado de la comprensión intelectual...*

**Lo que comentas es muy interesante porque esta práctica yo la hacía en cada sesión de quimio. Era un texto de práctica de punto de vista exterior de práctica de purificación de una divinidad. Me llevaba el texto de meditación y hacía la visualización del néctar y el enfoque que tengo con la quimioterapia es la de estar purificando, curando la enfermedad y así es como lo veía yo en relación a la práctica.**

Gràcies al que hem anat coneixent sobre el nostre cos a la primera part del treball i a la Taula 6 sobre les manifestacions dels Cinc Budes Primordials, podem intuir com es treballa amb ells i amb tot el que representen. Amb exercicis de visualització i respiracions molt particulars (exercicis sobre el flux dels vents a través dels canals), hi ha infinitat de pràctiques, iogues per afavorir el correcte funcionament d'òrgans i essències orgàniques, energies dels diferents chakres i el tractament de determinades malalties. La visualització del néctar també sortia al TdR en referència als tractaments quimioteràpics ("El tractament modulador de la meditación tonglen", pp.20-21). Altres pràctiques poden utilitzar el *yidam* com el transmissor del néctar curatiu o com el propi néctar curatiu...

*Pienso que el enfermo practicante tiene una relación "más natural con su cuerpo y con la enfermedad", supongo que tu estás de acuerdo*

**...es menos emocional (...) da un enfoque más amplio que las emociones, las sensaciones cercanas más habituales. Es decir, es menos neurótico (vol dir menys subjecte a les emocions). (...) Parte de lo duro, lo difícil, es que estoy abriendo más mi mente a los demás... como decir, yo veo cosas positivas que antes no veía de esta manera. En general se consideran estas enfermedades graves como kármicas, como resultado de karma de vidas pasadas, como resultado de nuestro modo de vida, alimentación y visto así todos los métodos naturales, incluso la operación forma parte de un proceso de purificación del karma y esto es muy positivo. Es también el enfoque que tengo.**

*¿Dialogas con tu cuerpo durante la práctica de meditación?*

**No, no se trata de ésto, se trata de ir más allá del concepto del hábito de pensar "tu cuerpo es así". En cierto nivel de práctica se considera que la mente material y el cuerpo y los pensamientos son creación de la mente, son de la misma naturaleza, es**

**decir no hay problema de separación entre el cuerpo físico y la mente, entonces el problema no se enfoca de esta manera, es imposible.**

Ens meravella la facilitat de la Carlota per parlar de la meditació en la vacuitat, que és en definitiva el que ens descriu. I sorprèn que després d'haver arribat fins a aquí i pensar que coneixem una mica el tema, hàgim de reconèixer l'estupidesa de la pregunta.

Perquè és evident que no té sentit! I davant d'això, la nostra hipòtesis de treball queda parcialment desmuntada. La practicant budista experimentada no té cos, no es veu a sí mateixa com una entitat única, *“ha trascendit”* el jo. A *“Inteligencia espiritual”* pp.101-102, Francesc Torralba diu: *“Trascender significa, de algún modo, despojarse de lo banal, de lo previsible, de lo contingente y necesario, para ahondar en lo esencial (...) es un poder de la inteligencia espiritual que faculta al ser humano para moverse hacia lo que no conoce, para ir hacia lo que no tiene, para penetrar en el territorio de lo desconocido. (...) es el deseo de superación”*

**Si somos capaces de ver el mensaje de cada situación y ser conscientes de la consciencia de cada momento, de cada instante,... La liberación es ahora, ya no hay sufrimiento, pero qué nivel, no? Kalu Rimpoché sí vivía así porque era rimpoché (...) Primero el mundo emocional, las emociones, que es *ilusorio* pero que duele, está el dolor, está el placer, el mundo emocional es nuestro hábito y es muy difícil soltar el hábito y ver más amplio (...) Las emociones nos llevan y jajaja (riu) (...) ...no sé si conoces a Pema Chödrön<sup>14</sup> ha escrito libros muy asequibles, están traducidos al español justamente sobre tonglen. Ha escrito un libro, ya te diré el título, sobre que estamos siempre en un bardo, y ella dice: **“la liberación es ahora”**.**

Recordem el que sabem del bardo, de l'estat intermig. Qualsevol moment és únic per il.luminar-te. La Carlota està treballant fort, només cal llegir el que ha dit, que és una transcripció literal...Pot estar espantada però intueix i segurament contacta amb la llum clara i sap que la seva consciència no morirà amb el seu cos. Viu intensament l'ara i ho fa plenament: *“Las personas espiritualmente profundas, tanto en el ámbito oriental como en el occidental, se caracterizan por esta alegría y ecuanimidad, por esta capacidad de dominar la obsesión por el mañana y la reminiscencia del pasado”*, *“Inteligencia espiritual”*, pp.259-269.

Respecte als mestres, la relació mestre deixeble i les diferents escoles i branques del budisme tibetà:

**Sí, yo sigo un maestro, esta práctica (la vajrayana amb *yidam*) no se puede hacer sin maestro. Lo que pasa es que me pueden ayudar los lamas de Dag Shang Kagyu por**

14. <http://www.shambhala.org/teachers/pema/>

**ejemplo, que tienen un buen nivel de estudio. Yo practico con ellos, puedo hablar de problemas iguales, sinó mi maestro está en Índia ahora y habría que ir a Índia para recibir estas instrucciones. Pero si viene un maestro, por ejemplo Khandro Rimpoché ahora, yo considero que sería mi maestra de enseñanza ya que Bokar Rimpoché, que era mi maestro, murió pero la práctica que hago (vajrayana con *yidam*) no es con ella. Pero como ella dice hay que integrar las enseñanzas a nuestra práctica y es lo que hago porque ella lo explica fantásticamente bien..**

Per tant, pots tenir diferents mestres.

*¿Cómo es la relación maestro-discípulo para tí?*

**Es fundamental, es fundamental, porqué el maestro es un modelo de persona, un ejemplo de vida a seguir, tiene que ser así. Por ejemplo los maestros que he tenido, tanto Kalu Rimpoché como Bokar Rimpoché o Khandro Rimpoché son personas realizadas, gente con la mente perfecta, la conducta perfecta, pensamiento perfecto y la motivación perfecta, son ejemplos (pausa)... y su palabra me ayuda a entender mi vida, mi motivación, mi práctica. Sus enseñanzas son perfectas, traen toda la sabiduría de un linaje ininterrumpido detrás, me siento conectada con todos los practicantes del linaje, no hay límite de tiempo, de persona ... También con los compañeros que compartimos la misma práctica hay una dimensión muy sutil, muy amplia, muy bonita, de ayuda también. El maestro es realmente un guía, un amigo, un ejemplo sobretodo. Hay que confiar, yo confío mucho en estas personas, ...¿como en el médico, no? y a través de la confianza encuentro la fuerza, pues la confianza vincula una comunicación profunda que ayuda a la experiencia, no sé como decirte...**

*Muy bien...para terminar esta parte, con que tradición te sientes más identificada? O no tiene importancia? Tengo entendido que Kalu Rimpoche seguia el movimiento no sectario rimé ... El budisme tibetà té quatre grans escoles o tradicions: Geluk, Kagyu, Nyima i Shakya i d'elles sorgeixen vàries branques.*

**Claro, *rimé*, sí, pero no hay que confundir las cosas. El movimiento rimé está porque en la cultura tibetana había muchas diferencias de poder, de política dentro de los monasterios..son hombres eh...un grupo de hombres y hay pocas personas como Kalu Rimpoché o el Dalai Lama o Khandro Rimpoché...y estos justamente dieron el nombre de *ri-mé*, no sectario, pero cada uno respetaba su tradición. Mira, Khandro Rimpoché es del linaje *nyima* y *kagyu* también y yo soy más bien del linaje *kagyu*, pero he recibido enseñanzas y muchas iniciaciones del**

**Dalai Lama** (escola *gelukpa*), **Shakya Trizin** (que es *shakyapa*), de **Khandro Rimpoché** que es más *nyimapa-dzogchen* y esto enriquece mi práctica; yo he recogido lo que me apetece de cada una pero la práctica que hago está dentro de la tradición *kagyupa*. (...)

*El sucesor de Bokar rimpoché ¿quien es en este momento?*

Es la reencarnación de **Kalu Rimpoché**, le llamamos **Yangtzi Kalu Rimpoché**. Ha pasado por Barcelona y **Dag shang Kagyu** hace poco. Tiene, a ver... cuántos años tiene...20 años y ha hecho sus estudios en **Mirik** (aprop de Darjeeling, a l'Himàlaia indi) con **Bokar rimpoché** justamente y fue a un retiro de tres años. Ha salido hace dos años del retiro y ahora ha empezado por primera vez a viajar a Europa y a ver a sus discípulos. Es el sostenedor del linaje *shampa kagy*.

(...) Era un discípulo del Buda y le pregunta ¿que es el budismo, me puedes explicar, resumir? Es muy sencillo, son tres cosas: no hacer daño, hacer bien a las personas y entrenar la mente.

La verdad es ésto, la práctica es practicar, es decir que haya algo, que haya un cambio, si no hay cambio no merece la pena. **Kalu Rimpoché** nos decía mucho que reflexionemos que sigamos las enseñanzas, que reflexionemos y que haya un cambio en nuestras vidas, incluso antes de ponernos un compromiso de práctica porque dice por el momento la mayoría de la gente se convierte en budista de fin de semana. Da un curso, lee un libro, y lo da como asumido, que no es así. Si no salimos del egoísmo habitual de sólo pensar en mi pequeña persona y ampliar un poco el tema y pensar en los demás, cómo sufren también, que su vida es tan importante como la mía, ésto ya es un paso. Tiene que ser una creencia. Si no es así la practica no funciona y no es eso, tiene que funcionar, tiene que haber un resultado a nivel de la vida, porque al principio de la práctica hay una diferencia enorme entre la sesión de meditación sentada y fuera. Salimos del cojín y caemos otra vez en los hábitos. Pero el compromiso con el maestro ayuda. Cuando cogemos un compromiso te da fuerzas porque “tengo que ir a meditar porque me he comprometido” y eso a diario, a diario, al cabo de años hay menos diferencia entre la sesión de meditación y la vida cotidiana. Luego se abre más y ya no hay frontera entre lo que pienso en mi cojin o lo que pienso aquí y lo que estoy hablando contigo. Es lo mismo, mi mente es igual.

*Claro, claro, se mantiene un estado de alerta con tu mente, trabajas con ella. Las cosas se pueden transformar, lo bueno y lo menos bueno. No vas contra tu mente, tu eres lo que te gusta y lo que no te gusta de ella.*

**Totalmente, todo lo crea la mente, la frontera entre bien o mal también lo creamos nosotros, pero sólo son expresiones de la mente. Vamos a ir midiéndolo con la tolerancia, la paz, el amor o la compasión...total, ya no hay diferencia y no caemos en la trampa de ésto lo rechazo, ésto sí, ésto no, es otra vida.**

Així doncs estem parlant de les projeccions duals de la ment, quelcom que conformen els cinc agregats i ens mantenen lligats a una realitat il·lusòria que manté el sofriment. *“Els éssers humans estem ensinistrats fonamentalment en el dualisme. El dualisme continua sent un esquema de pensament massa estès. Aquesta visió dual consisteix a examinar la realitat amb l’ajut de dos extrems, sense admetre graus ni termes mitjans. Són creadors de binomis molt deterministes: bo o dolent, vertader o fals”, La resiliència, pg.57.*

La Carlota, meditant i treballant amb la seva ment influeix en ella i el seu entorn sense adonar-se’n. Segons l’enfocament resilient l’ésser humà no està tant predeterminat ni és tant previsible com de vegades la psicologia moderna ens ha fet creure; és un projecte “inacabat”, que es va construint a mida que avança la vida i adquireix experiències. És multidimensional i complex en sí mateix. Així doncs tenim la capacitat de canviar i adaptar-nos a les circumstàncies. Recomano tornar a la Taula7, la “caseta” de Vanistendael, que mostra les grans possibilitats de treballar cadascuna de les seves estances buscant fomentar una actitud resilient. Grané i Forés diuen a les pp.48-52 del seu llibre que cal transformar una realitat “monstruosa” per fer-la suportable sotmetent-la a una metamorfosi, i que això s’aconsegueix mitjançant la seva representació mental; també diuen *“l’arma principal per afrontar l’adversitat és la fantasia....aporta un efecte defensiu i adaptatiu...”* i *“El treball de la resiliència consisteix en elaborar un projecte creatiu que permeti allunyar el passat i metamorfosar el dolor del moment per fe-ne un record gloriós o, fins i tot, divertit”....*Llavors, podem nosaltres pensar que les pràctiques del budisme faciliten les representacions, re-“creacions” sobre el trauma sofert (la malaltia) a través de la visualització, els exercicis de respiració o la vocalització de mantrès, i així una transformació de la pròpia realitat del trauma? Perquè quan la Carlota explica que les malalties greus es consideren com el resultat del karma de vides passades, podríem dir que la pràctica del budisme fa servir aquest poder transformador i actuaria com a un mecanisme d’adaptació resilient, no? *“En el moment en què aquesta persona pot parlar de la*

*ferida i representar-la, el seu món (tal i com el percepció) es metamorfosa i es fa possible una sana adaptació”, (La resiliència, pg.50).*

### EL BUDISME TIBETÀ A OCCIDENT.

**ahora los maestros vienen a occidente, a Europa. Kalu Rimpoché comentaba justamente cuando le preguntaban cuál es el mejor sitio para ver a los grandes maestros que aquí en España por ejemplo, Francia y en Europa. Viajan y tienen discípulos y dan enseñanzas increíbles. En India no.**

*Pero porqué, porqué hay mucha gente o por otros motivos...*

**Porqué cada monasterio tiene su maestro, sus lamas y los otros maestros de otros linajes están ocupados en sus monasterios también. No vienen a visitar a los demás y aquí los discípulos los llaman, les visitan y es distinto.**

*¿Crees que tienen más libertad cuando vienen aquí para dar enseñanzas?*

**No no, yo creo que no. Las dan de otra manera, escogemos un tema por ejemplo y te van a hablar de un tema o dar un ciclo de enseñanzas y prácticas ...En India como están en su monasterio está todo relacionado con las prácticas de monjes, sus rituales....**

*Está más orientado a la vida monástica....*

**Si, si, está claro. Pero hacen los rituales, la musica, la pintura, estudian muchísimo los textos, la filosofía, la gramática y nosotros no. Nosotros pedimos un tema y el maestro viene unos días y lo da. Nos dan enseñanzas de base pero los rituales y todo esto no lo estudiamos. Lo estudian los que hacen en el retiro de tres años por ejemplo. Es distinto.**

*Háblame del retiro, ¿que es un retiro para ti ,como los has vivido (los que hayas hecho)?*

**Me gustaría hacer más porqué la práctica del retiro no sólo cortos, de 8, 10 o 15 días con 4 sesiones de práctica al día quiere decir que estás practicando todo el día y son sesiones de una hora y media dos horas y esto cambia todo, ¿no? Porqué estás tan inmerso en la práctica que la mente es distinta, no hay distracciones exteriores, sólo hay distracciones interiores, que las vemos más... (riures) y podemos trabajar directamente con ellas y luego la práctica que se hace, que puede ser la práctica de devoción de guru yoga, de refugio (la vèiem al TdR “El paper modulador de la meditació tonglen”, pp.34-35), de divinidad...es increíble, me gustaría hacer más y más largo tiempo. Podemos elegir y esto hay que verlo con el maestro. Puedo ir a ver a mi maestro y decirle: “voy a hacer un retiro de un mes”**

y él me va a decir qué práctica, que texto debo hacer, me orienta un poco o si yo prefiero, por ejemplo la última vez que fui a ver a Bokar Rimpoché a darle respeto yo le dije: “mire a mi me gusta hacer ésto ,este texto, el otro, en el retiro” y me dijo: “muy bien, sí y lo puedes hacer de esta manera”. Pero siempre hay que verlo con el maestro porqué es intenso, podemos hacer errores, no sabemos (...) Hay que prepararlo un poco antes, la postura, cada día media hora, por ejemplo...porqué cuando el cuerpo duele es muy difícil meditar.

*Cambiando de tema, Basili Llorca me comentaba que las personas se acercan al budismo básicamente por un problema de insatisfacción...Como en Montpellier te encargabas de llevar los retiros en la casa de campo, te quería preguntar si ésto lo habías podido apreciar en la gente.*

**Sí a lo largo de los años conociendo mucha gente en los centros aquí y en Francia yo veo lo que dicen los maestros, ya Kālu Rimpoché decía que lo importante era la motivación con la cual se acerca uno al budismo y en muchos casos hay la insatisfacción. Yo creo que está bien resumido, está bien resumido porqué aquí la gente viene a pedir instrucciones o a meditar cuando no ha encontrado ni en el exterior ni en la relajacion lo que es una satisfacción, la felicidad...El Dalai Lama muchas veces empieza sus enseñanzas diciendo todos los seres y no sólo los seres humanos, los insectos, los animales, buscamos la felicidad y no queremos el sufrimiento y esto es una cosa que tenemos en común y es totalmente natural. Pero ya vemos al cabo de algunos años que en la vida nos encontramos mucho con la insatisfacción, los problemas, el sufrimiento y muy poco con la felicidad duradera, no, no la encontramos. Y entonces nos preguntamos porqué y al ver los lamas vemos que los maestros son grandes seres que siempre, a pesar de lo que ocurre (como el Dalai Lama), tienen esa sonrisa y esa es la verdad y entonces nos preguntamos cómo hacen, qué me lo diga, por favor....(riu).**

**Y los maestros en las primeras enseñanzas, cuando tomamos refugio nos dicen: “mira tu motivación”. La motivación al principio y luego al cabo de los años todavía más. Siempre hay que chequearla y preguntar cuál es mi motivación porqué la motivación cambia...Cambia con los años, con el tiempo, con la práctica, cambia mucho a lo largo de todos estos años. Se vuelve más profunda, más sutil, sabemos más ¿no? al principio no sabemos bien qué buscamos.**

*Tenemos que preguntarnos con sinceridad que buscamos en el budismo. Porqué lo cierto es que es muy duro enfrentarte a los engaños de la mente, no siempre*



*descubrimos lo que queremos ver en nosotros. Vemos todo. Observamos la mente y no siempre vemos lo que queremos ver de nosotros.*

**Sí justamente, es todo el mundo. La gente antes de meditar se cree que nada más sentarse en un cojín va a encontrar la paz y la felicidad y eso no es así. Como bien dices lo que vemos es justamente lo que tenemos dentro, como funcionamos, nuestras emociones, que caemos siempre en la trampa, nuestros hábitos, nuestra manera de funcionar..hay que enfrentarse con ello porqué cuando nos preguntamos luego, al conocer mejor el budismo, sabemos que hacemos trampas, sabemos que la motivación correcta es practicar para el bien de los seres tener compasion tener amor..esta es la meta pero no, no...**

**Se trata de ser correctos con nosotros mismos, - i sincers- en realidad queremos mi propia felicidad primero y hay que empezar correcto, a ver como voy a conseguir el bien de los seres cuando quiero mi propio bienestar, quiero la salud, quiero cosas tan básicas como éstas y hay que gestionar todo esto y es muy difícil. Hay que preguntarse si merece la pena o no, esto es cada uno.**

*Un maestro decía que tenemos que tener mucho cuidado con el ego sutil, la autocomplacencia cuando ya estas en un camino de meditación. Muchas veces la mente tiene estos caminos engañosos, estos velos más sutiles y debemos detectarlos.*

**Exactamente, por eso necesitamos en el caso de la meditación lo que llamamos *shiné o shamata* ( meditar en la veritable naturaleza de la ment, en calma mental), que es acostumbrarnos a ver ésto y no entrar en guerra, en reacción, en cólera, en las emociones. No reaccionar como una injerencia sinó dejar de enfrentarse a la emoción, dejar que repose como el agua y la arena en un vaso. Si lo dejamos tranquilo la tierra va a posar en el fondo y aparecerá el agua clara y entonces la mente funciona de la misma manera. Si la dejamos en paz sin intervenir, sin manipular, y con confianza incluso seremos capaces de enfrentarnos a todo esto...**

A les pp.33-34 del TdR “El paper modular de la meditació tonglen...” s’havien explicat aquests conceptes i la meditació bàsica de mantenir la ment en calma. És cert que els mestres budistes a Occident sobretot ressalten el tema de revisar la motivació. Perquè vols practicar el budisme? Què esperes trovar en ell? Ets capaç de practicar amb devoció i perseverància?, etc. ja que no es tracta de la nostra cultura i queda molts cops reduït a una moda que passa...Als mestres de budisme els preocupa quelcom molt més que el Dharma no es difongui o compregui a Occident, els preocupa que s’entengui malament, erròniament, i les ensenyances es desvirtuin donat que la transmissió és oral

(recomano el document extret d'un missatge electrònic a l'Annexe3 que parla sobre això). Aquest tema ha estat entre ells motiu de debat intens des de fa anys.

### ESPECTATIVES DEL TRACTAMENT ESPIRITUAL DINS EL MÓN DE LA MEDICINA.

**...yo sé que el personal de la planta sabía que yo era budista, con la madre de la novia de mi hijo –mi consuegra, como se dice oficialmente aquí ¿no?- lo sabían y lo aceptaron. Nunca hemos hablado, hablé con ella y dijo “todos saben que tu eres budista”.Y yo creo que al ver como vivía, sin rechazo, sin miedo,...les hizo caer en la cuenta al personal que yo era budista.**

**Me gustaría que la gente budista y musulmana pueda tener su ayuda en clínicas. En el hospital por ejemplo, mi oncólogo sabe que practico la meditación y me dice que está muy bien porque por ejemplo cada vez que yo iba a la quimio (iba cada dos semanas) y me quedaba allí tres horas, me llevaba un texto sobre mi práctica... Cuando me veía con el texto estaba muy contento y me decía: “tu si tienes que meditar hazlo”. No he podido hablar más del tema con él pero me gustaría para explicar cómo la meditación puede ayudar, porque él forma parte de la Asociación Española Contra el Càncer y yo le quería preguntar si hay ayuda espiritual para la gente cristiana.**

En la presentació del llibre de Basili Llorca es va parlar del tema de la donació d'òrgans i el conflicte que planteja entre la importància de la motivació altruista del donant i la preservació del cos que garantitzi un procés de mort òptim. Respecte a això ens diu:

**Claro, hemos hecho la pregunta. La he oído a varios maestros y a Bolkar Rimpoché, también decían que realmente es decisión personal porque como tu bien dices hay la motivación altruista pero por otro lado hay el hecho de que puede influir negativamente en el proceso de la muerte. Qué hacer es un planteamiento totalmente moderno que va con nuestra sociedad, porque antes no se podía hacer, transplantar un órgano. Ahora hay que considerarlo. Yo sé que Bolkar Rimpoché al final decía: “es una opción personal”, pero no veo una respuesta definitiva al tema. Sogyal Rimpotché, al seu *Llibre tibetà de la vida i de la mort* pg.449, comenta al respecte: “Los maestros a los que he formulado esta pregunta están de acuerdo en que la donación de órganos es un acto extraordinariamente positivo, y que emana de un deseo de verdad compasivo de beneficiar a los demás. Así pues, siempre que responda a un deseo sincero del moribundo, no puede perjudicar en modo alguno a la conciencia que se dispone a dejar el cuerpo. Al contrario, este acto final de generosidad acumula buen karma. Un maestro dijo que todo el dolor y sufrimiento que una persona**

*pueda experimentar en el momento de donar sus órganos, y todo momento de distracción, se convierte en buen karma”.*

**Seguint amb el tema de la manipulació del cos: (...) que la gente pueda elegir la forma de como tratar su cuerpo por ejemplo es muy importante. Hay una cosa y es que en el budismo cuando alguien muere se deja el cuerpo 3 días sin tocarlo y esto es muy difícil aquí. Tu sabes en el ambiente de hospitales es casi imposible por el ambiente de trabajo y en Francia en algunos hospitales se ha conseguido, lo sé. También aquí hay que trabajar en esto, es muy importante (...) Yo creo que Sogyal Rimpoché ha trabajado mucho y ayudado mucho justamente a que eso se haga. Sé que hay un modelo de carta, lo voy a buscar, donde la gente budista puede seguir puntos precisos.**

La Carlota està contenta del tracte rebut per part dels seus metges i el personal sanitari en general. I agraïda també per l'interès que mostra l'oncòleg pel que ella fa (per la meditació), punt que reforça la confiança en ell. Però encara que es comença a treballar per normalitzar la diversitat religiosa també en temes de salut és cert que molts professionals no estan preparats en aquest terreny. Així que es planteja difícil el tema de fer compatible els ritus budistes de la mort amb un seguiment estricte dels protocols en salut pública dels centres de salut i hospitalaris. Ja es permet en alguns tanatoris la realització de cerimònies budistes però el tractament del cos, que durant tres dies mínim no s'hauria de tocar, ja és més complicat. Malgrat el col·lectiu budista és molt minoritari i no es va parlar d'ell específicament, dins la Jornada Internacional a la Universitat de Vic es va plantejar el dilema d'algunes cultures per les que és molt important arribar conscients al moment de la mort (és el cas del budisme), i com els tractaments habituals amb morfina i derivats no garanteixen aquest fet. Desde la SECPAL (Societat Espanyola de Cures Pal·liatives) el Dr. Enric Benito<sup>15</sup> i altres han començat un projecte formatiu de professionals en matèria d'espiritualitat, que inclou un coneixement del que són meditacions inspirades en el budisme Zen i mindfulness (meditació en l'atenció plena). També existeixen altres projectes dins el món científic i l'Atenció al Final de la Vida (projecte PRISMA)<sup>16</sup> que volen veure quin paper juguen i com els aspectes culturals lligats al procés d'enmalaltir i la mort en els diferents col·lectius que

-----  
 15. Dr. Enric Benito: Hospital Joan March, Mallorca. Consultor Sénior en Cures Pal·liatives de GESMA, Coordinador del Grup d'Espiritualitat de la SECPAL. [www.secpal.2011.com](http://www.secpal.2011.com)

16. PRISMA: Reflecting the Positive Diversities of European priorities for Research and Measurement in end of life Care. [www.prismafp7.eu](http://www.prismafp7.eu)

conformen la cada vegada major diversitat de cultures del nostre país. També durant la presentació del llibre de Basili Llorca *Una guía de la mort per a budistes* a la Casa del Tíbet a Barcelona (<http://www.casadeltibetbcn.org/principal.html>) hi havia una representant de la Direcció General d'Afers Religiosos de la Generalitat, que va recordar que des dels hospitals es mira de fer mediació per buscar les persones que hagin de prestar assistència espiritual als malalts en les últimes etapes de la vida. Comentava que existeix el Document d'Últimes Voluntats que es pot demanar quan es vulgui i que es desa a l'hospital on s'està ingressat per quan es necessiti o si s'ha fet amb temps el presenta oportunament la mateix persona o els familiars. En aquesta presentació del llibre sorgien temes como la confecció d'un document d'últimes voluntats específic per a les comunitats budistes, un servei d'atenció domiciliària budista que es pogués contactar quan fós requerit per un practicant, oficiar els ritus normalment aprofitant les sales de capella dels hospitals quan fossin buides i les sales de vetlla dels tanatoris, etc ...

(...) **...si mi experiencia puede ser útil me alegro muchísimo. Incluso con esta operación que no es una operación que se hace mucho y puede servir mi caso me alegro mucho, le dará un sentido, un sentido más a esta aventura que es la enfermedad y al tratamiento...**

**...me ha ayudado a ver de otra manera mi situación.**

A nosaltres també ens has ajudat molt Carlota i tant de bo aquest treball sigui una contribució als primers passos cap a una veritable normalització en diversitat de cultes i creences.

#### Valoracions finals y Conclusiones:

Segons l'article "Evangélicos, islámicos, budistas y ortodoxos ganan peso en Catalunya" signat per Josep Playá a La Vanguardia el 12 de Maig del 2010, les associacions budistes juntament amb esglésies evangèliques, oratoris islàmics i esglésies ortodoxes de Catalunya han experimentat un augment significatiu en relació a les dades del 2004 i 2007. Concretament, "*las comunidades budistas han dado un salto importante en los últimos tres años al pasar de 42 a 55 centros*". Són dades del grup Investigacions en Sociologia de la Religió (ISOR) de la UAB.

Aquesta presentació reforça els plantejaments del TdR i deixa clar que el tema de la presència del budisme a casa nostra i la seva influència és de marcada actualitat. Crec que també és necessari plantejar-lo des dels estudis d'Àsia Oriental.

És important entendre aquest treball com una continuïtat del TdR perquè molts conceptes sobre teoria budista i vocabulari ja s'han explicat en aquesta primera part de la investigació i no es repeteixen en la segona. El Practicum s'endinsa en la comunitat budista i ho fa des del coneixement en profunditat del procés de malaltia i mort en la cultura tibetana. Està dividit en dues parts, una teòrica que explica el ritus d'acompanyament al moribund i el procés de mort, i una més pràctica que integra el treball de camp seguint el mètode biogràfic. Per això el Practicum té una estructura en aparença més senzilla però en canvi un contingut dens i d'una gran complexitat.

Creiem que els objectius referents a conèixer i comprendre millor el procés de mort i malaltia, i sobre l'acompanyament espiritual durant la mort dins el ritual budista queden perfectament assolits després de llegir la primera part del treball. Aquesta part a més, pretén ser un coixí que ajudi a la comprensió del relat de vida posterior ja que l'anàlisi que es fa intenta fragmentar el document el mínim possible.

El treball de camp és de cas únic i utilitza el testimoni d'una practicant de budisme experimentada malalta de càncer. Es tracta d'un document vital d'excel·lent qualitat.

Partint de la hipòtesis d'inici volíem analitzar:

1. La influència de les creences i de la pràctica d'una meditació budista habitual en la forma de viure un procés de malaltia greu i mort propera, com es modifiquen les relacions amb l'entorn i l'elaboració mental dels conflictes no resolts.

Crec que estarem d'acord que el "*binomi malaltia greu-practicant budista*" és molt poderós i *facilita* la interacció de la malalta amb l'entorn i de l'entorn amb la malalta, encara que tú no siguis budista. Això és tant senzill com que la pràctica fa desaparèixer la distància entre la persona (el jo) i els altres. Aquest fet relativitza els conflictes i els inactiva. Ho hem explicat en cada punt. En tot cas pot haver cert desconcert per part de persones alienes al tema però és difícil, perquè tothom s'acostuma a envoltar de persones afins als seus pensaments i creences. El document destaca com el que li passa a la Carlota ha influït en el seu marit i en una amiga que no és practicant de budisme. Aquestes persones responen a dos perfils diferents però veiem dues respostes semblants en quant a que els fets provoquen un moment de reflexió i una resposta d'apropament cap a la família, es reforcen les creences si es tenen, i sobretot el vincle amb la comunitat a la que pertanyen: en José es recolza en la sangha o comunitat de practicants i la Isabel torna a Alemanya amb les seves germanes.

2. Com modifica la pràctica de meditació la convivència del malat amb el seu cos i amb la pròpia malaltia.

També aquest tema ha estat tractat al seu moment a l'anàlisi. Valoraria dues coses: per un cantó, la Carlota lluita "des de dins" contra el càncer, i ho fa amb unes pràctiques molt específiques de tonglen que segons la filosofia budista i la medicina tibetana poden contribuir a una millor resposta del tractament quimioteràpic i quirúrgic (recordem que la operen aquests propers dies). Tot és discutible, però ara sabem que la meditació té uns efectes *mesurables* en la funció neuronal i ho faríem extensiu a tot l'organisme (aquest punt va ser tractat i demostrat al capítol segon del TdR). I d'altra banda, ella treballa amb una pràctica del tantra superior en la qual es prepara per la mort. Amb aquesta pràctica, que comprén una representació mental en la que t'identifiques amb la teva "divinitat" o essència búdica, perds la identificació amb el teu "jo" i et fons amb aquesta essència il·luminada, i per tant deixes de ser un cos, una entitat separada de la resta. Medites en la vacuitat. És per a això que en contra del que pensàvem, no es planteja una "comunicació" pròpiament amb el teu cos. No ets cos.

Però la pràctica fa molt més, també et dóna la capacitat de gestionar els teus recursos i en percebre un domini de control sobre la situació i uns resultats, millores el teu nivell d'autoeficàcia i autoestima. Això també va ser tractat al TdR i ara sabem que forma part de l'habilitat resilient.

Altres objectius estaven vinculats al món sanitari. Volíem saber com viu la Carlota el fet de ser budista en una societat amb una política sanitària que no té en compte les necessitats específiques d'aquesta comunitat en el moment de la mort. Perquè encara que com deia en Basili Llorca el budisme és en general ben acollit i s'integra sense massa problemes en la nostra societat, és just en el tractament de la mort on estableix més diferències i on pot ser més "trencador". Al punt corresponent de l'anàlisi la protagonista opina sobre això i es responen aquests plantejaments i pensem que estem en el bon camí de veure respostes en no massa temps. El Dr. Benito, coordinador del grup d'espiritualitat de la SECPAL, va dir durant la jornada de la Universitat de Vic que manca un "llenguatge comú" en aquests temes, justament un terme que havíem emprat al final del TdR per referir-nos al tractament de l'espiritualitat en una societat catalana i espanyola multicultural i amb diversitat de cultes. És inevitable tenir en compte les necessitats espirituals de les persones, sobretot al final de la vida, tant si es vinculen a una religió com si no.

Per acabar, volia reflexionar sobre el paper de la Universitat a l'hora d'estimular investigacions innovadores, de ser l'organisme dinàmic i creatiu que tots esperem obri nous camins. Volia animar a l'estudi i preservació específics d'ensenyances, ritus i

antics cultes tant del budisme com del taoisme, shintoisme i xamanisme en totes les seves variants, de forma independent però amb l'ajut i supervisió de les diferents escoles. Animar a la Universitat a que contribueixi a la protecció i custòdia d'uns coneixements i pràctiques ancestrals que depenen de la transmissió oral, de les donacions dels practicants als centres i del suport econòmic de determinats països. Què passarà quan morin tots els grans mestres de budisme? El seu futur dependrà del caprici de les modes o les estratègies polítiques?

Em quedo amb les paraules d'Eduard Punset a La entrevista de El periódico, del 17 de Març del 2010 sobre el valor que la societat dona a la intel·ligència:

***“La intel·ligència precisa de tres coses: una certa flexibilitat per canviar d'opinió, una capacitat de representació mental per predir el que passarà i un cert nivell de complexitat neuronal. Fíxi's quina dada: el cervell més intel·ligent és el més flexible”.***

I doncs, és el moment que comencem a demostrar la veritable intel·ligència de la que disposem. Fa uns anys era impensable parlar d'espiritualitat en un congrés de medicina, per exemple. Ara no podem girar l'esquena a aquesta necessitat, a aquesta demanda. Es podrà plantejar un tractament domiciliari del malalt terminal que integri els rituals propis de la comunitat a la que pertany la persona? No n'hi ha prou en dir que “és molt complicat”, que va ser la resposta que vaig obtenir a Vic. Cada dia moren en una gran solitud i desesperança moltes persones al nostre país.

I a casa nostra la mort segueix siguent una completa desconeguda.

## BIBLIOGRAFIA

### **Llibres i monografies:**

CHÖGYAM TRUNGPA, *ABHIDHARMA, Psicología budista*. Traducción de Ricardo Gravel. 2º edición. Barcelona: Editorial Kairós, 1999.

GRANÉ, J., FORÉS, A., *La resiliència*. Barcelona: Edicions UOC, 2007.

KÜBLER-ROSS, E., *La muerte: un amanecer*. Traducción de Paz Jáuregui. 33ª Edición. Barcelona: Grup Editorial 62, Edicions Luciérnaga, 2004.

LLORCA, B., *Una guia de la mort per la budistes*. Barcelona: Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes, 2009.

MACIOCIA, G., *LOS FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA CHINA, Un texto para Acupuntores y Fisioterapeutas*. Prefaci pel Dr. Su Xin Ming. Traducción de Carlos Pomarón Arbués. Portugal: Aneid Press (Edició Espanyola), 2001.

MEJÍA, A., *Preparación de voluntarios. Manual del Curso*. 2º edición. Madrid: Editado por la Asociación Potala Hospice, Registro Nº: 170499, 2008.

PADMA SAMBHAVA, *EL LIBRO TIBETANO DE LOS MUERTOS*. Traducción, introducción y comentarios de Robert A.Thurman. Obra descubierta por Karma Lingpa i traduïda a l anglès per Robert A.Thurman. Traducció al castellà de Miguel Portillo. 4º edició. Barcelona: Editorial Kairós, 2001.

PONS-FöLMI, D., FöLMI, O., *Ofrendas, 365 pensamientos de Maestros Budistas*. Traducción de Carlos Vitale. Barcelona-Madrid: Lunweg Editores, 2003.

PUJADAS MUÑOZ,J.J., *El método biográfico: El uso de las historias de vida en ciencias sociales*. Cuadrenos metodológicos, Centro de Investigaciones Sociológicas (C.I.S.), Biblioteca de la Universidad de Barcelona.

SOGYAL RIMPOCHÉ, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Prólogo del Dalai Lama. Traducció de Jorge Luis Mustieles. 2º Edición, Barcelona: Editat per Patrick Gaffney i Andrew Harvey, Edicions Urano, S.A., 1994.

THICH NHAT HANH, *La muerte es una ilusión*. Traducció de Núria Martí. Barcelona: Ed. Oniro, 2004.

TORRALBA,F., *Inteligencia espiritual*, 2º edició. Barcelona: Plataforma Editorial, Febrer 2010.

YESHI DHONDEN, Dr. et al, *TIBETAN MEDICINE, a publication for the study of Tibetan Medicine*. Publications Department Dharamsala (India) : Library of Tibetan Works&Archives, 1980.

#### **Entrevistes:**

- Entrevista al Dr. Xavier Gómez-Batiste, de l'Institut Català d'Oncologia, dirigeix el programa de dol de La Caixa:

GALLARDO, A.: *Esconder el sufrimiento causa más sufrimiento*, EL PERIÓDICO (7 d'Abril del 2009), La entrevista (contraportada).

- Entrevista al Dr. Luis Rojas Marcos, psiquiatra amb motiu de la presentació del seu manual *Superar la adversidad* (Edit. Espasa):

AMELA,V.M.: *Habla con una pared: ¿hablar solo es muy saludable!*, LA VANGUARDIA (26 de Marzo del 2010), La Contra.

-Entrevista a Eduard Punset, que s'autodefineix com a divulgador científic:

FERNÁNDEZ,J.: *El más inteligente es el más flexible*, EL PERIÓDICO (17 de Març del 2010), La entrevista (contraportada)

#### **Articles en publicacions seriades electròniques:**



De la Cuesta Benjumea, Carmen “Estrategias cualitativas más usadas en el campo de la salud” (en línea). Nure Investigación, nº25 (Novembre-Desembre 2006).

[http://www.nureinvestigacion.es/FICHEROS\\_ADMINISTRADOR/F\\_METOD\\_25.pdf](http://www.nureinvestigacion.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/F_METOD_25.pdf)

(consultat l'1/05/2010)

Bégar, Manuel (Cátedra de Ciencia, Tecnología y Religión de la Universidad Pontificia de Comillas), “La biofísica de la conciencia, explicada desde la teoría cuántica de David Bohm” (en línea). Tendencias de las Religiones, sección de Tendencias21, Març 2007.

[http://www.tendencias21.net/la-biofisica-de-la-conciencia-explicada-desde-la-teoria-cuantica-de-david-bohm\\_al456.htm](http://www.tendencias21.net/la-biofisica-de-la-conciencia-explicada-desde-la-teoria-cuantica-de-david-bohm_al456.htm) (consultat el 25/04/2010)

### **Webgrafia:**

[http://obrasocial.lacaixa.es/atencionaenfermos/programa\\_ca.html](http://obrasocial.lacaixa.es/atencionaenfermos/programa_ca.html)

(consulta el 22/03/2010)

<http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/atencionaenfermos/acciondelprograma>

(consulta el 22/03/2010)

[http://www.nagarjunabcn.org/noticias\\_ficha.php](http://www.nagarjunabcn.org/noticias_ficha.php) (consulta el 21/04/2010)

<http://www.nagarjunabcn.org/profesorado.html> (consulta el 21/04/2010)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Anselm\\_Strauss](http://es.wikipedia.org/wiki/Anselm_Strauss) (consultat el 30/04/2010)

[http://webpace.webring.com/.../lama\\_kalu\\_rimpoche.html](http://webpace.webring.com/.../lama_kalu_rimpoche.html) (consultat l'11/05/2010)

<http://www.casadeltibetbcn.org/principal.html> (consultat l'11/05/2010)

<http://www.dskbuisimo.org/> (consultat el 10/05/2010)

<http://www.stupa.org/> (consultat el 19/05/2010)

<http://www.shambhala.org/teachers/pema/> (consultat el 19/05/2010)

<http://www.secpal.2011.com> (consultat el 19/05/2010)

<http://www.prismafp7.eu> (consultat el 19/05/2010)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Kalu\\_Rinpoche](http://en.wikipedia.org/wiki/Kalu_Rinpoche) (consultat l'11/05/2010)

<http://usuarios.multimania.es/lamatashi/kalurinpoche.htm> (consultat el 30/05/2010)

*ANNEXE 1.* Registre original (brut) del relat de vida. Transcripció completa.

**Me llaman Carlota pero en realidad me llamo Charlotte, soy francesa, tengo 63 años y vivo en un parque natural, cerca de Almería. Estoy casada, mi marido se llama José y tengo un hijo, Daniel, de 33 años, vive a pocos km de aquí, a 7 km. (pausa) Me gusta la tranquilidad.**

**Tenemos una tienda de ropa de complementos a 7km de aquí, está abierta desde hace 20 años. Me he jubilado de la tienda y ahora tengo más tiempo para hacer lo que me gusta, para meditar, para estudiar y también para viajar.**

**Me diagnosticaron cáncer a finales de Octubre (de 2009) Me lo descubrieron porque tenía un problema de ascitis, tenía una barriga enorme, no podía comer, no podía beber , no podía hacer nada y estaba cansadísima. Entonces me ingresaron, hicieron análisis y más pruebas...me hicieron los marcadores, y entonces salió... Sobretudo no veían los ovarios por todo el líquido que tenía, en el líquido peritoneal tenía celulas cancerígenas, tenía muchas.No se podía hablar de tumor pero me explicó el ginecólogo que era como un salpicado de células. También estaba afectado un poco el intestino ...¿como se llama? ... en una parte del intestino delgado. Esto para decir que no se podía operar, que el único tratamiento era la quimio. Empecé la quimio a mitades de Noviembre y acabo de terminar. Los marcadores ahora son normales. He terminado la primera etapa de una aventura difícil, increíble y positiva también.**

La enfermedad es el tema, junto a la práctica de meditación, que nos centrará el trabajo, pero me gustaría volver al negocio familiar, ¿habéis trabajado juntos tu marido y tu?

**Siempre hemos trabajado juntos, siempre, y desde hace unos 15 años como nos gusta viajar vamos a comprar ropa a Indonesia, Bali y Tailandia, a Bangkok, directamente a varios talleres que nos gustan. La tienda está cerrada en invierno, lo que nos deja tiempo para vivir, hacer cosas, viajar ...Tambien como personalmente soy budista desde hace muchos años, para practicar el budismo. Conocí el budismo en el año 74 con mi marido, tomamos refugio y hemos seguido a nuestros maestros, concretamente a Kalu Rimpoché, del linaje kayupa. Fuimos a India a ver a los maestros y luego, en el año 90, empecé seriamente la práctica cotidiana, la entrega, la regularidad, después de la muerte de Kalu Rimpoché. Cuando murió retomé todo lo que me había dado y enseñado, que lo había ido dejando por pereza. Fue un palo muy grande, luego con su sucesor Bokar Rimpoché estudié con él y estoy practicando estos últimos años 20 años. Cada año había cursos justamente con Bokar Rimpoché que murió en 2004 pero sigue dando enseñanzas su sucesor Yangtzi Kalu Rimpoché, enseñanzas particulares orientadas a discípulos occidentales, tenía discipulos occidentales. Pero que con la vida que llevamos, sobretudo con el trabajo, no hay tiempo para poder tener horas para practicar. Por eso compuso una práctica, bueno un punto de enseñanza , que**

**con una hora o dos horas al día podemos practicar desde el principio y sea suficiente. Es un proceso desde el principio de la meditación hasta prácticas más elaboradas como mahamudra y otras que hasta ahora había que ir a India y ahora se dan en España siguiendo un itinerario de meditación. Estos son los estudios que sigo.**

Es decir que llevas muchos años aquí y la práctica la has ejercido aquí, en nuestro país. Siempre habéis vivido en Almería

**Siempre, la primera vez que vinimos aquí fue en vacaciones, cuando nos conocimos y descubrimos Almería y el parque natural. Nos enamoramos. Me encanta el paisaje, la tranquilidad, y en aquella época era más que tranquilo. Era muy diferente de Francia donde vivíamos.**

No te costó adaptarte.

**Era profesora de educación física sí, lo hice dos años y no me gustaba así que lo dejamos todo. Era una época muy hippy, había una onda de dejar las cosas y el trabajo, queriendo vivir de otra manera, había moda de la espiritualidad, lo tibetano...y por eso escogimos un sitio tranquilo. Vinimos en invierno y cada vez veníamos más.**

¿Tienes contacto con tu familia de Francia?

**Sí, sí, vamos prácticamente cada año, para las fiestas.**

De hecho me dijiste que tu padre ahora también estaba enfermo...

**Sí, sí (silenci)...**

Vive en Francia, ¿en qué lugar?

**Vive en un pueblo donde nació que se llama Champagne, como el vino de Champagne, no tiene nada que ver (rialles), cerca de Lyon y los Alpes.**

¡Muy distinto de Almería!

**Totalmente, muy verde, muy frío en invierno y a mí el frío no me gusta y por esto vivo aquí, lo prefiero. Va mejor para la alergia.**

Es un clima muy seco, ayuda mucho en temas de alergia y enfermedades respiratorias. Lo conozco bien.

O sea, que dejaste tu profesión, os instalasteis aquí.....pusisteis un negocio de artesanía textil, me ha parecido entender...

**Sí al principio sobretodo.**

¿Lo habéis mantenido hasta ahora, hasta que os habéis jubilado?

**Yo estoy jubilada, tengo dos empleadas en la tienda que trabajan, mi marido trabaja ahora un poco mejor, ha reflexionado mucho y quiere jubilarse poco a poco.**

**Vamos a pasar esta tienda a mi hijo.**

Tu hijo viaja mucho (és una suposició feta arran del primer contacte telefònic que havíem tingut)

**No, no, está aquí, hemos vivido juntos y cuando estábamos en Francia trabajábamos mucho y ahí fue una época difícil cuando él tenía que ir a la escuela. En verano era pequeño y no le podíamos dedicar mucho tiempo porque trabajábamos mucho entonces. Y cuando el tenía que trabajar (a l'escola) estábamos nosotros en vacaciones. Entonces decidimos instalarnos aquí y que yo le diera clases cada ...**

¿Eres maestra?

**Di clases a mi hijo desde los 10 a los 16 y luego fue al instituto aquí en Campohermoso, ¿conoces la zona? También hemos vivido los tres juntos y nos conocemos muy bien y nos llevamos muy bien.**

Una de las cosas que he valorado más para escoger tu testimonio ha sido que me interesa mucho ahondar en cómo vive la familia la enfermedad y el hecho que seas practicante budista, aunque me has dicho que tu marido también lo es...

**Mucho menos que yo, no practica tanto como yo pero le gusta y tiene interés. Tengo también dos hermanas que viven cerca porque también ellas han conocido el budismo. No son practicantes pero nos llamamos casi todos los días desde que estoy enferma y están afectadas también mucho.**

Tener unas buenas relaciones afectivas, sólidas, es muy bueno para afrontar cualquier momento difícil de la vida, no sólo una enfermedad. ¿Habías tomado contacto con los maestros budistas ya aquí en España o ya en Francia antes de vivir aquí?

**En Francia, porque vivíamos en el sur de Francia cerca de Montpellier y hay un centro budista allí, mi hermana estudió tibetano, fue traductora al principio cuando sólo era templo.**

¿Es el centro de Rigpa Internacional, Lerab Ling?

**No, el que dices está a 60-70km.**

**El templo que hemos hecho es de estilo buthanés, de madera, el único budista en este siglo del sur de Francia. Formábamos parte de este centro y de la junta directiva mi hermana y yo, mi marido menos y fue cuando vino un lama tibetano a**

**este centro, que invitamos aquí (Almería) en el año 90. Visitó nuestra estupa y al finalizar la obra invitamos al lama de Montpellier Sönam Tsering, que viniera a bendecir la casa y fue la primera vez que vino. Pero yo ya era budista en Francia con maestros en Francia. Después de esto formamos un grupo aquí que sigue funcionando, un grupo budista pequeño.**

La experiencia que yo tengo es con lama Gangchen que ahora reside en Albagnano (Milan). No sé si lo conoces...

**He oído....**

También he de decir que el monge que me inició y que ahora está con él en Milan había sido discípulo de Kalu Rimpoché...

Resumiendo lo que has ido diciendo...habeis sido impulsores del budismo en la zona de Almería. Me resulta gratificante encontrar a alguien con tantos años de práctica.

**Sí, fue el primer grupo y me quedé sorprendida cuando empecé. No pensaba que habría gente interesada y pedían que viniera un lama. Empezaba en centro de Panillo (Oscá), Dag Shang Kagyu, ¿lo conoces?**

Sí, he estado allí con mis niñas y con los lamas que comentaba, hace años...

**Ahora voy cada año allí, somos muy amigos.**

Ahora estoy mirando de hacer un retiro a finales de año que están de hecho organizando en Rigpa (organització de la que vam parlar àmpliament al TdR)...para Octubre dicen....

**Sigues a Sogyal Rimpoché...**

Sigo bastante las enseñanzas de Sogyal Rimpoché pero no estoy vinculada a ninguna escuela. El otro día me entrevisté con Basili Llorca, no sé si lo conoces....

**Sí, sí, lo conozco.**

A través de la CCEB se estan creando grupos de trabajo y estoy interesada en este proyecto. A ver si se mueve un poco todo...(explico el tema de la importància d'una assistència domiciliaria també pel que fa a les necessitats espirituals).

**Justo Sogyal Rimpoché está formando personas desde hace años, prestando atención sin necesidad de ser budista...**

Sí, sí, lo sé, a través de la red de centros de Rigpa, pero volvemos a centrarnos en ti Carlota, ¿cómo estás pasando estos días, como estás ahora?

**Ha sido una aventura, no han parado las cosas de cambiar, evolucionar y hay un antes principio y un después, no ha pasado tanto tiempo desde el diagnóstico. Ahora estoy muy cansada porque he tenido la última quimio. Hasta ahora (que ja**

ha acabat) **no podía preveer el futuro, no se como decir, hacer proyectos, proyectar... es como un fruto maduro que ha caído...no planeo más de tres días.**

¿Cómo es cuando te empiezas a encontrar mal y sientes que algo no funciona...?

**Cuando me diagnosticaron yo nunca he pensado que tenía cáncer, pero mi marido lo pensaba, me veía muy, muy mal, había perdido muchos quilos, no podía comer...se estaba asustando y no me lo decía. Fue una sorpresa, pensé que sería algo que se iba a solucionar, el tema de la ascitis no pensaba que sería eso. Fue un choque.**

¿Que relación tenías con los médicos, te has sentido bien atendida?

**Si, sí, al cien por cien. Esto también fue una parte maravillosa de esta aventura. La doctora del principio cuando estuve ingresada era una persona muy sensible, muy cariñosa y comunicativa, con una personalidad muy almeriense, muy andaluza, todo el mundo se conoce aquí, hay un ambiente familiar. Las enfermeras también. He tenido mucha suerte porqué la madre de la novia de mi hijo es enfermera y trabaja en la clínica. Ella es una persona que estoy conociendo maravillosa, el ginecólogo también es una persona humana amable, paciente y muy profesional, con muy buena reputacion en Almería.**

**Tengo total confianza en los médicos, el oncólogo también, es una clínica particular pequeña con un ambiente con condiciones ideales.**

¿Esta situación ha reforzado tus creencias o has tenido alguna crisis ,dudas...?

**Ha reforzado, sin duda.**

En el momento del diagnóstico la practica budista ayudó, supongo.

**Fue una gran ayuda porqué normalmente en la meditación lo que observamos son los pensamientos y emociones y yo con los años ya tenía la costumbre de no dejarme llevar por ellos, sinó mantenerme, no caer en el pensamiento sinó quedarme en la estabilidad de la mente.**

La calma mental...

**Sí, bueno, lo podemos llama así. En estos momentos no quería caer, estaba mi marido, la doctora lo pasaba muy mal de tener que decirme ésto, la madre de la novia de mi hijo también estaba (pausa) y me di cuenta después que ya estaba todo organizado para que no estuviera sola. No quería caer en la emoción pero no podía porqué era tan fuerte la noticia que yo no interpretaba en aquel momento, no podía. Había como un gran espacio vacío con mucha gente aquí y lo primero que surgió en mi mente fue cómo se lo voy a decir a mi hijo, cómo lo voy a decir a mis**

**padres, el sufrimiento que voy a ocasionar a toda esta gente que me quiere y que yo quiero y fue la primera cosa que pensé y me quede estática. No podía caer , había mucha gente y no quería que ésto se transformara en un drama, que no lo era tampoco.**

En ese momento todas las cosas que una persona experimentada aprende con el Dharma sobre la muerte le da una otra dimensión a lo que ocurre. Más que una persona simplemente aficionada.

**Esto es cierto, pero esto no viene al principio porqué luego la etapa siguiente era por la noche, que me despertaba y no conseguía asociar la palabra cáncer conmigo, eran como dos cosas separadas y me provocaba la angustia de no poder asumir lo que tenía, y esto me costó muchos días.**

Es decir que las etapas del proceso que nos explican en algunos cursos (negación, ira, negociación...), a pesar de nuestros conocimientos y nuestra práctica se dan igualmente...

**Yo no he tenido todo esto, he tenido miedo pero yo veía que todos los esfuerzos eran asumibles, no he tenido reacción...eso quería decir también. Que yo no sé como lo viven otras personas, no he conocido personas en esta etapa, he oído de gente que pasa por cólera, depresión...yo no...todo lo contrario, yo me quedé la fuerza que me daba el enfoque que tengo a través del budismo, que esto es un resultado orgánico (es refereix a una manifestació física), esto forma parte de mi vida...**

Has tenido supongo mucho apoyo por parte de tus maestros, los compañeros de la comunidad, el poder hablarlo desde el punto de vista de un practicante. Eso te da la posibilidad de exteriorizar tus miedos y dudas.

**Es verdad, esto no lo había reflexionado pero esto ocurrió cuando habíamos invitado a un lama, Sönam Wangchuk de Dag Shang Kagyu y había un curso justamente en la época en que me ingresaron. Entonces yo tenía que ir porqué soy la presidenta de este grupo, tenía que estar allí, organizar con los amigos la visita del lama (pausa) y me ingresan, tengo cáncer y todo esto. Entonces hicieron el curso mientras yo estaba en la clínica y te cuento ésto porque cada día venía uno o dos del grupo, venía el lama, mi marido cada día...así que ellos sabían como lo podía vivir, era una cosa que compartíamos, no era con gente ajena que no sabía como otros amigos, que venían asustados. Esto fue todo lo contrario, las personas me ayudaban, yo me sentías fuerte porque yo no quería caer en las emociones.**

Has visto diferencias entonces entre amigos budistas y no budistas. En la forma en como se han dirigido a ti, cómo lo han hablado contigo... Porqué la gente de la cultura de aquí tiene mucho miedo a la muerte y a la enfermedad, no se lleva los niños a los velatorios ni según como a los hospitales, se evita el sufrimiento.

**Diríamos que los amigos budistas confiaban en mi actitud y veían que yo tenía la actitud positiva, optimista, digamos...y entonces hablábamos de lo que me pasa, de la enfermedad libremente. Otra gente venía pero no hablábamos tan libremente. Yo siempre necesito que me digan la verdad, si tengo una enfermedad grave quiero que me lo digan, hay gente que no quiere saberlo, yo sí...**

**Yo no tengo pelo por la quimio, me da igual y me paseo por el pueblo así, no? Y la gente... bueno para algunos ha sido un choque pero para muchos ha sido una reacción de cariño, de algo como es un pueblo que nos conocemos casi todos...una cosa que he descubierto ha sido el cariño de la gente y su ánimo y es muy bonito.**

Es bastante liberador para las personas que no saben como enfrentarse y enfocar una conversación...yo lo veo (explico el tema d'una amiga malalta de càncer, que no es budista, però amb la que parlo normalment d'ella i la seva malaltia). Le ha ido muy bien poder hablar de todo estos in disimular.

Perdona, me has comentado que mientras estabas ingresada vinieron personas de tu comunidad practicante y vino el lama. Hay una parte del trabajo que plantea si podria plantearse una asistencia también en materia espiritual en el domicilio, si cabría la asistencia con el lama en el domicilio en procesos de enfermedad y muerte. ¿Cómo tomó el personal de la clínica que fuera un lama a verte?

**Puedes repetir la pregunta, que me he perdido un poco...**

Ay lo siento, pregunto como vivió el personal de la clínica que fuera a visitarte un lama.

**Pues no lo sé porqué yo no lo veía, yo sé que el personal de la planta sabía que yo era budista, con la madre de la novia de mi hijo –mi consuegra, como se dice oficialmente aquí ¿no?- lo sabían y lo aceptaron. Nunca hemos hablado, hablé con ella y dijo “todos saben que tu eres budista”.Y yo creo que al ver como vivía, sin rechazo, sin miedo,...les hizo caer en la cuenta que yo era budista, al personal.**

En la entrevista con Basili Llorca, que además él ha expuesto en su libro, se planteó si era posible una asistencia domiciliaria que respete las creencias, incluso prestar asistencia espiritual a no creyentes que en un momento determinante van a precisarla.



En otros países existe más definida esta asistencia dentro de los protocolos de tratamiento.

**En E.E.U.U. se hace en algunos sitios, lo sé también.**

No sé si estás muy cansada para continuar...

**Me gustaría que la gente budista y musulmana pueda tener su ayuda en clínicas. En el hospital por ejemplo, mi oncólogo sabe que practico la meditación y me dice que está muy bien porque por ejemplo cada vez que yo iba a la quimio (iba cada dos semanas) y me quedaba allí tres horas, me llevaba un texto sobre mi práctica porque yo relacionaba esto con...bueno luego podremos hablar de este tema como yo lo he enfocado, es otro tema. Cuando me veía con el texto me estaba muy contento y me decía tu si tienes que meditar hazlo. No he podido hablar más del tema con él pero me gustaría para explicar cómo la meditación puede ayudar, porque él forma parte de la Asociación Española Contra el Càncer y yo le quería preguntar si hay ayuda espiritual para la gente cristiana.**

Sí, la hay, la hay...

**Me imagino...**

Lo que pasa que si comparas los programas españoles con los americanos hay importantes diferencias. Esta mucho más definido lo que es la asistencia espiritual en los americanos. (Li explico que aniré a la Jornada Internacional sobre Aspectes Culturals al Final de la Vida a la Universitat de Vic y que crec que pot haver plantejaments molt interessants que donin llum a iniciatives com la del grup de treball de la CCEB).

**Ojalá, ojalá, poco a poco con todo el mundo...**

Carlota, me interesa ya te comente, que en la medida que te encuentres bien podamos charlar 2-3 veces más para ver más en detalle diferentes aspectos de tu vida ....

**Podemos hablar porque justamente hablabas de tonglen y es curioso que justo antes de que me ingresaran yo estaba leyendo tonglen una practica de lama Zöpa del maestro Atisha (???). En el año 2000 he recibido las transmisiones las instrucciones y lo practico a diario, con la enfermedad y justo antes del ingreso estaba leyendo una enseñanza de lama Zöpa sobre la depresión, la enfermedad grave, y me inspiró mucho y era justo el texto y la enseñanza que necesitaba para enfrentarme con lo que me esperaba...te puedo mandar lapractica**

Sí si, te lo agradeceré mucho, con toda libertad me lo puedes mandar.

**Hay maestros que vienen ahora, recientemente en barcelona ha venido Khandro Rimpoché, no sé si has oído de ella yo ahora sigo sus enseñanzas e intrucciones y es una maestra fabulosa**

Lama Thubten Wangchuk, el actual director de la Casa del Tibet daba un curso semanas atrás, muy interesante, pero yo tenía un compromiso ese fin de semana y me enteré tarde y no puede anular el compromiso.

(problemes tècnics)

¿Qué día te va bien quedar? Hay algún problema para el martes?

**Bien, si puedo servir a que las cosas avancen un poco no tengo problema para el martes.**

Quería preguntarte como han ido las visitas médicas de esta semana...

**Si, he tenido dos visitas. Como he terminado la quimio hay que pensar en operar, que no quiero ni pensarlo (riu) Quería descansar y se lo dije al oncólogo, me dice que por supuesto pero ahí ya hemos hablado de como vamos a seguir y entonces como el caso es que no se sabe si el foco eran los ovarios o el líquido peritoneal, entonces es más complicado. Porque si son los ovarios se trataba de quitar los ovarios y también el útero pero si el foco es el líquido peritoneal y sólo hay un 50% de posibilidades, es otro tratamiento, hay que quitar una capa de grasa....es una operación bastante fuerte.**

Es bastante complicado. Es muy habitual hacer primero quimio para plantear posteriormente una cirugía y supongo que si tienen dudas son más que razonables y habrán pensado quizás hacerte un TAC o alguna prueba de imagen para poder ver si existe una tumoración primaria, que decimos...

**Si, me mandan hacer un PET y un TAC Abdominal y torácico. Hablé ayer con mi ginecólogo, el Dr. F que es también cirujano y me comentaba la operación y seguramente habrá que abrir del ombligo hasta el pubis y quitar quizás lo que se supone que está estropeado porque como era un grado III ...digamos que el abdomen ha sido muy tocado. Pero tengo suerte porque en Almería hay un cirujano que es famoso, no me acuerdo el nombre pero mañana voy a hablar con él, que hace esta clase de operación. Está especializado en esta operación y mi ginecólogo vendría también a la operación. Me decía que duraría entre 3-4 horas a 7 horas de operación porque él usa una técnica de quimioterapia local con termo... no sé...**

Esto no lo conozco.

**...ha tenido muy buenos resultados y se plantea todo esto y dependiendo de lo que van a encontrar cuando se abra, que nunca se sabe...la cirugía no es tan segura**

Es importante que se haya podido hacer quimio, que la hayas tolerado y que tengas tan buena respuesta (me comentabas antes de empezar a grabar que los marcadores han bajado mucho...) porque las células cancerosas se concentran en aquellos puntos en donde pueden haber estado creciendo más, aquellos puntos que pueden localizar el foco primario y eso facilita la cirugía. Pero como tu dices, el abdomen es bastante complejo, seguramente también tomaran muestras de ganglios de la zona pélvica, de la bifurcación de la aorta, etc. que son puntos de diseminación...en fin, ....

**Con el TAC y el PET pueden ya saber cosas, pero todo lo que hay dicen que no.**

Hay que confiar en las manos que te van a tocar y en todo lo que se está haciendo.

**Esto es lo que he visto y es lo que me han explicado bien ...y tomar la decisión y como son buenos profesionales no tengo otro remedio que confiar...porque hasta ahora me ha funcionado.**

La actitud es muy importante y como digo la respuesta a la quimio también ha sido buena. Hay gente a la que no le sienta bien la quimio o no la tolera y esto ya resulta un inconveniente grande, grande. Luego ponernos en manos de estos profesionales, no queda otra alternativa. Yo no me dedico a la oncología pero sé que hay grandísimos profesionales en nuestro país y la experiencia que tengo con familiares y amistades es muy esperanzadora. Hay muy buenos oncólogos en España.

**Es verdad, tengo suerte de tener a este hombre aquí que opera en Almeria y vienen de toda España me han dicho, a ser operados por él cuando el caso es grave como el mío, así que voy a confiar y a lanzarme.**

¡Claro que sí!

Irás unos días a Francia, me dijiste...

**Sí, sí, una semana, a ver a mis padres, a tranquilizarles y a la vuelta en Junio vamos a hacer todo esto.**

Yo he estado revisando los datos del otro día, quiero rellenar unos huequecitos y luego entrar en temas que interesan de forma más especial. Me explicabas que eres francesa, profesora, y quería preguntarte cuánto tiempo estuviste trabajando de maestra en Francia?

**Yo trabajé de profesora de educación física dos años solamente para darme cuenta de que no me gustaba. Me gustaban los estudios pero luego cuando llegó el momento de estar en un instituto no me gustó mucho así que lo dejé y mi marido,**

**que había estudiado electricidad y tampoco le gustaba su trabajo... demasiado rutinario digamos...también, y entonces lo dejamos y nos lanzamos a la artesanía.**

Porqué ¿dónde os conocísteis tu marido y tu? ¿En Francia o aquí?

**No no, en Francia. Empezamos la artesanía en Francia y luego en los años 70 vinimos aquí cada invierno.**

¿De vacaciones?

**Sí, de vacaciones, teníamos la casa en invierno cuando no hacíamos artesanía, veníamos con los mercadillos con el turismo del sur de Francia.**

O sea, teníais el negocio de artesanía ya en Francia.

**Sí y luego nos trasladamos a España..**

Vale ahora lo entiendo que entonces me comentabas que tenías poco tiempo para estar con tu hijo porqué claro el chico estudiaba cuando vosotros trabajabais ...

(problemas de conexión)

**Sí lo que me dices es así...**

Entonces al venir aquí es cuando decides darle clases a tu hijo o ¿ya lo empezaste a hacer en Francia?

**No, cuando vinimos aquí.**

¿Cuando os instalasteis definitivamente en Almería?

**En el año 1990 terminamos la casa y nos quedamos a vivir aquí.**

Muy bien, es que tenía varias dudas....Tus hermanas, que me dijiste que tenías dos, ¿viven en España?

**Viven en Francia las dos, en el sur de Francia y siempre hemos tenido muy buenas relaciones y las seguimos teniendo.**

Otra cosa que quería preguntarte y el otro día se me fue...me dijiste que en Francia ya empezaste a interesarte en el budismo, que ya practicabas, fuisteis impulsores de la contruccion del templo de Montpellier...pero ¿cómo fue que te interesaste por el budismo?

**Fue por mi hermana Eve, la segunda, tres años menos que yo, que fue a Dinamarca con su compañero de entonces y ahí conocieron a Kalu Rimpoché que fue invitado por algunas personas, en el año 71-72. Y luego nos llamó mi hermana diciendo: “va a venir un gran maestro tibetano y está en París y merece la pena”. Cogimos el coche y fuímos a París. Era en el año 74 pq nos casamos en el año 73, luego en el 74 fuimos a París y conocimos a Kalu Rimpoché. Pero no sabíamos nada de budismo ni del Tibet ni de maestros, nada de nada, pero al ver a Kalu**

**Rimpoché... y además en aquella época había muy poca gente, 10-15 personas y mi hermana menor Helene, también vino con nosotros y los tres tomamos refugio sin reflexionar más con Kalu Rimpoché, que fue mi maestro durante años. Cada vez que venía a Francia ...y luego conocimos al grupo budista de Montpellier. Como hemos vivido algunos años cerca de Montpellier y teníamos una tienda allí nos unimos a este grupo y cuando venía Kalu Rimpoché casi cada año íbamos a verle, era un grupo bastante fuerte, uno de los primeros de Francia.**

Te quiero enseñar una cosa.....(li mostro una foto regalada que tinc de Kalu Rimpoché)

**Esta foto la conozco, que bonito....**

Es un regalo que me hicieron.

**Era un maestro increíble**

Yo no le he conocido pero el monge que me regaló la foto era discípulo suyo. Lo tengo siempre muy cerca porque pienso que los maestros aunque no están físicamente cerca siempre, las enseñanzas llegan de una manera o de otra.

**Sí, es verdad, incluso en las circunstancias de la vida al cabo de años de práctica nos damos más cuenta de ello, es verdad,**

Yo decía, Carlota se acercó al budismo por las causa que no sabía que ahora me has explicado. ¿Qué ha tenido el budismo para tí que no tuviera tu tradición materna, como se dice...?

**Mis padres son ateos, no me he criado en un ambiente católico aunque como vivíamos en un pueblo, me mandaban a los cursos de cristianismo. Era un cura muy mayor, muy majo y me gustaba, me gustaba la historia de Jesús y íbamos una vez a la semana pero en casa no había nada de esto. Y yo creo que mis padres eran más bien socialistas, mi padre era maestro y me crié en un ambiente laico digamos que la religión –riu- de mi padre es la laicidad, la igualdad y todo esto. Y en el budismo esto existe pero yo necesitaba más. Como yo me hacía muchas preguntas siempre, “porqué pienso ésto...” siempre quería obtener respuestas sobre el mundo interior, respuestas a mis preguntas, ¿cómo se dice?**

Tus inquietudes...

**Inquietudes exactament y es verdaderamente con el budismo que he podido entrar en un campo más amplio de lo que nunca he tenido incluso en mis años de universidad que hacía clases de pedagogía... me interesó muchísimo pero tampoco me satisfacía..**

Suele ocurrir que a veces lo que te llena intelectualmente se queda corto en otras facetas más espirituales

**Sí, sí, era ésto. Con el budismo cuando escuché las enseñanzas de Kalu Rimpoché me impactó muchísimo, muchísimo y quería profundizar y estudiar más aunque yo era joven en aquella época y un poco loca pero me interesaba mucho.**

El tema espiritual en un principio lo compartiste con tu marido aunque él no está tan comprometido como tu...

**Sí sí sí, tiene interés, lo entiende, pero no practica como yo. Es distinto.**

De todos modos, cuando formasteis parte de la comunidad de Montpellier ¿él estuvo también implicado en todo ello?

**Sobretudo en la organización de la asociación digamos, menos que yo pero tambien..**

¿Me dijiste que formabais parte de la junta directiva del centro?

(problemas técnicos)

**En Montpellier el templo está en el centro de la ciudad y luego había una casa en el campo donde se hacían cursos y retiros y yo fui presidenta de la parte del campo digamos y Kalu Rimpoché nos mandó un lama muy joven..¿en qué año era?, 80 y algo...al principio de los años 80, yo participaba en los cursos...**

(problemas técnicos)

**...y a raíz de esto cuando veníamos en invierno aquí en esta casa donde vivimos ahora invitamos al lama de Montpellier, lama Sönam, y empezamos a formar un grupo porque había gente interesada y esto fue en el año 91.**

Yo quería preguntarte sobre esto porque digiste que “vino el lama a nuestra casa y a visitar la stupa”..

**No, la stupa no, a nuestra casa, a bendecir la casa.**

Vale.

**Se juntó gente y había interés por el budismo y luego cada año hemos seguido invitándole durante (pausa) hasta el 97...**

Por entonces no teníais centro...

**No no no, era una casa grande, hay una habitación pequeña que es mi templo y nos reunimos en mi casa el grupo de aquí.**

Te pediré los nombres de los maestros que me das, como me llega mal el sonido me mandas un correo con el nombre de los lamas escrito.. me lo escribes bien y así no lo escribo mal. Te lo agradeceré.

**Estamos haciendo una página web con nuestra historia, si quieres te mandaré la dirección.**

¡Qué bien, encantada! El templo de Montpellier, ¿si lo busco en internet lo encuentro?

**Me imagino que sí, no lo sé. Es que ahora ya no tenemos contacto. Ahora tenemos contacto con el centro de Panillo (Osca).**

Si, Dag Shang Kagyu.

**Si si, somos un grupo vinculado ahora a Dag Shang Kagyu, porqué como ahora vivimos en España...**

Claro, claro pero es para documentar gráficamente el trabajo porqué aunque tu te mantienes anónima vale la pena hacerlo.

**Sí, sí, además es un templo precioso, vale la pena.**

Sí, me digiste que era de madera, de estilo butanés.

**Claro, es precioso, es precioso**

Vamos al tema de la práctica, que tenías muchas ganas de comentarme el otro día.

Una de las cosas que quiero explicar en el trabajo es de qué manera la persona a través de la práctica se relaciona con su propio cuerpo , con la enfermedad, cómo vives esta relación en el momento de la practica. ¿Visualizas tu cuerpo?, ¿como lo haces?

**Yo como hace 20 años que practico he avanzado mucho en las prácticas y ahora tengo una *práctica de yidam*, no sé si sabes lo que es...**

No.

**Es una práctica de vajrayana tántrica pero prefiero la palabra vajrayana porqué el tantrismo está muy mal entendido, hay malas interpretaciones. No conoces ninguna de las prácticas de Chenrezig por ejemplo, o Tara....**

Sí Chenrezig o Tara Blanca, es donde yo tengo algo de conocimiento.

**Sabes que hay divinidades en el budismo (pausa) y varios niveles de budismo. Es un método de práctica, que utiliza la visualizacion como bien dices de la divinidad, y hay un momento en que el practicante se visualiza bajo la forma de buda luminosa de una divinidad, de un *yidam*, porqué esto está relacionado con la naturaleza de la mente. Normalmente el budismo estudia cómo funciona la mente y estos métodos de estudio son más profundos que si usáramos una reflexión intelectual o conceptual. Trabajamos más con la cualidad de luminosidad de la mente y con las cualidades inherentes de la mente, es decir, el amor, la compasión la sabiduría, facultad de conocimiento de la mente... Y entonces al trabajar con una dimensión de forma pura y simbólica es más profundo y más sutil que una reflexión.**

Te puedo entender.

**Es una forma de conectar con las cualidades de nuestra mente, digamos...desde el punto de vista del budismo o filosófico. Esta es la clase de práctica que hago.**

Muy bien...¿y quien es tu *yidam*?

**Esto no lo puedo decir...**

No? (em quedo desconcertada)

No

No pasa nada...

**...pero si conoces Chenrezig o Tara , pues es de la misma manera. Tu hablaste de Tara Blanca. Hay niveles exterior, interior y secreto, de práctica. Tara Blanca a un nivel exterior está relacionado con la larga vida, a un nivel material. A un nivel más profundo, Tara Blanca es la naturaleza vacía y pura de nuestra mente luminosa y entonces al identificarte con esta forma divina conectamos con la dimensión universal y sagrada de todos los seres, de todos los humanos y es la manera de soltar el hábito de identificarse con este cuerpo físico, kármico, con los problemas y entonces es una visión mucho más amplia respecto al tiempo, la materia, incluso al pensamiento.**

Trabajas con los cinco elementos, los agregados de la mente....

**Exactamente...los *cinco budas primordiales* que corresponden a emociones, el lado más pequeño, reducido serían las emociones del deseo, el orgullo, el aferramiento... se resumen a cinco las emociones, las pasiones. Luego, el otro extremo que sería el extremo totalmente iluminado, liberado, sin ego, se llamará los cinco budas, las cinco familias, colores, etc. etc. cualidades...**

Lo conozco, conozco bastante teoria pero no tengo práctica. Es decir, no he pasado de la comprensión intelectual, eh?

**Lo que comentabas es muy interesante porque esta práctica yo la hacía en cada sesion de quimio. Me llevaba el texto de meditación y hacía la visualización del néctar y el enfoque que tengo con la quimioterapia es la de estar purificando-curando la enfermedad y así es como lo veía yo en relación a la práctica.**

Cuando yo digo en el trabajo que el enfermo practicante tendrá una relación “más natural con su cuerpo y con la enfermedad” supongo que tu estás de acuerdo, aunque lo digo en el sentido de que sabe que el morir sólo es otro inicio ya que muerte y vida forman un mismo proceso contínuo

**...es menos emocional.**



Exacto ,lo vivirá con más serenidad.

**...da un enfoque más amplio que las emociones, las sensaciones cercanas más habituales. Es decir, es menos neurótico.**

No lo verá como una ruptura tan traumática, lo he hablado con alguna otra practicante que ha pasado un cáncer y dice que vivió la experiencia como enriquecedora. Esto no lo oirás en alguien que no tenga una base espiritual sólida.

**Sí, sí, es así, para mí es exactamente lo mismo. Parte de lo duro, lo difícil, es que estoy abriendo más mi mente a los demás... como decir, yo veo cosas positivas que antes no veía de esta manera. En general se consideran estas enfermedades graves como kármicas, como resultado de karma de vidas pasadas, como resultado de nuestro modo de vida, alimentación y visto así todos los métodos naturales, incluso la operación forma parte de un proceso de purificación del karma y esto es muy positivo. Es también el enfoque que tengo.**

Sí, de hecho la práctica que me has mandado de lama Zöpa, de tonglen, habla del crecimiento espiritual a través del sufrimiento...

**Sí, de utilizar nuestras circunstancias positivas o negativas para abrir nuestra mente y relacionarnos con los demás. Un lama decía: “mi sufrimiento no es mi sufrimiento, es nuestro sufrimiento”. Yo, cuando al principio tenía estos dolores pensaba en la gente torturada de Haití, etc. que también sufría circunstancias dolorosas y que yo no soy la única en sufrir y tener una enfermedad grave. No tengo que tener tanto miedo a sufrir cuando hay tanta gente que sufre también. Es una manera (practicant tonglen) de comunicar tu sufrimiento con otras personas que también sufren y esto te acerca más a la gente. Y los problemas más cotidianos parecen tan fútiles y sin importancia, como si los creáramos a partir de nada.**

La verdad es que sí...

**Parece maravillosa la enseñanza sobre la preciosa existencia humana, se vive totalmente en este caso de una enfermedad grave.**

Bueno, he planteado el trabajo previo y éste también sobre el papel de la muerte dentro de la cultura tibetana, he hablado de la disolución de los elementos, conceptos como la interdependencia de los fenómenos, las cuatro nobles verdades y la teoría del camino medio....En esta parte del trabajo cuando se habla del proceso de la muerte se recuerda que existen muchas muertes, también durante la vida. Que vivimos en un bardo constante, tengo “El libro tibetano de los muertos” en la versión comentada de Robert Thurman, tiene una introducción muy buena.

**Es un gran practicante también.**

...recordamos que cualquier momento es bueno para liberarnos del sufrimiento. Es decir, la oportunidad la tienes en cualquier momento.

**Sí, no sé si conoces a Pema Chödrön ha escrito libros muy asequibles, están traducidos al español justamente sobre tonglen. Ha escrito un libro, ya te diré el título, sobre que estamos siempre en un bardo, y ella dice: “la liberación es ahora”.**

Yo lo entiendo así también.

**Si somos capaces de ver el mensaje de cada situación y ser conscientes, como dice ??? de la consciencia de cada momento, de cada instante,... La liberación es ahora, ya no hay sufrimiento, pero qué nivel, no? Kalu Rimpoché sí vivía así porque era rimpoché.**

Es complicado, tenemos...

**Las emociones nos llevan y jajaja (riu)...**

Y vivimos en un mundo lleno de distracciones, jaja.

**Primero el mundo emocional, las emociones, que es *ilusorio* pero que duele, está el dolor, está el placer, el mundo emocional es nuestro hábito y es muy difícil soltar el hábito y ver más amplio.**

Si ya es complicado mantener la mente en una estabilidad, una calma mental, imagina comprometerte con una práctica habitual. No es nada fácil.

Ahora mismo hay algún lama que te guía?

**Sí, yo sigo un maestro, esta práctica no se puede hacer sin maestro. Lo que pasa es que me pueden ayudar los lamas de Dag Shang Kagyu por ejemplo, que tienen un buen nivel de estudio. Yo practico con ellos, puedo hablar de problemas iguales, si no mi maestro está en India ahora y habría que ir a India para recibir estas instrucciones. Pero si viene un maestro, por ejemplo Khandro Rimpoché ahora, yo considero que sería mi maestra de enseñanza ya que Bokar Rimpoché, que era mi maestro, murió pero la práctica que hago (vajrayana con *yidam*) no es con ella. Pero como ella dice hay que integrar las enseñanzas a nuestra práctica y es lo que hago porque ella lo explica fantásticamente bien..**

Que lastima porque ha estado ahora en Barcelona y no la he conocido.

**Bueno viene cada año ahora.**

Es decir, que puedes tener varios maestros a la vez...

**Claro que sí, ..**

¿Cómo es la relación maestro-discípulo para tí?

**Es fundamental, es fundamental, porque el maestro es un modelo de persona, un ejemplo de vida a seguir, tiene que ser así. Por ejemplo los maestros que he tenido, tanto Kalu Rimpoché como Bokar Rimpoché o Khandro Rimpoché son personas realizadas, gente con la mente perfecta, la conducta perfecta, pensamiento perfecto y la motivación perfecta, son ejemplos (pausa)... y su palabra me ayuda a entender mi vida, mi motivación, mi práctica. Sus enseñanzas son perfectas, traen toda la sabiduría de un linaje ininterrumpido detrás, me siento conectada con todos los practicantes del linaje, no hay límite de tiempo, de persona ... También con los compañeros que compartimos la misma práctica hay una dimensión muy sutil, muy amplia, muy bonita, de ayuda también. El maestro es realmente un guía, un amigo, un ejemplo sobretodo. Hay que confiar, yo confío mucho en estas personas, ...como en el médico, no? y a través de la confianza encuentro la fuerza, pues la confianza vincula una comunicación profunda que ayuda a la experiencia, no sé como decirte...**

Muy bien...para terminar esta parte, con que tradición te sientes más identificada? O no tiene importancia? Tengo entendido que Kalu rimpoche seguia el movimiento no sectario *rimé* ...

**Claro, *rimé*, sí, pero también no hay que confundir las cosas. El movimiento *rimé* está porque en la cultura tibetana había muchas diferencias de poder, de política dentro de los monasterios..son hombres eh...un grupo de hombres y hay pocas personas como Kalu Rimpoché o el Dalai Lama o Khandro Rimpoché...y estos justamente dieron el nombre de *ri-mé*, no sectario, pero cada unos respetaba su tradición. Mira, Khandro Rimpoché es del linaje *nyima* y *kayu* también y yo soy más bien del linaje *kayu*, pero he recibido enseñanzas y muchas iniciaciones del Dalai Lama (escuela *gelugpa*), Shakya Trizin (que es *shakyapa*), de Khandro Rimpoché que es más *nyimapa-dzogchen* y esto enriquece mi práctica; yo he recogido lo que me apetece de cada una pero la práctica que hago está dentro de la tradición *kagyupa*.**

Es un placer hablar contigo Carlota, y estoy aprendiendo mucho también, ya no solo por el trabajo...

**Jajaja (riu)...muchas gracias, me ayudas también mucho.**

Bueno yo te escucho...te escucho con mucha atención, jajaja...

Mira yo quería ahora cambiar un poquito de tema...cuando te canses me lo dices...eh, cuando veamos que ya está bien.

Quería que me hablaras de la relación con tu hijo.

**Es muy fácil, (fa una rialla), tengo una relación excelente con mi hijo, excelente, positiva, nunca he tenido problemas, ni en la adolescencia ni nunca. Tengo muchísima suerte..y de pequeño cuando íbamos a ver a Kalu Rimpoché o a un gran maestro lo llevábamos con nosotros y tomó refugio con el anterior karmapa con un año y medio así que casi se ha criado como budista y es budista desde siempre y ahora es practicante también.**

Qué bien...

**Su maestro ha venido a India conmigo y es un placer, lo disfruto mucho, esta relación es una maravilla, sí.**

Te lo quería preguntar porque yo tengo dos hijas, 14 y 11 años y siempre han vivido de cerca mi interés con el budismo pero las he llevado a pocos sitios. Creo que hay que plantear el tema con los hijos de forma natural....

**Sí, de forma natural, sí. Nunca le hemos obligado pero le gustaban las enseñanzas, siempre escuchaba, ha tenido interés. Hay niños que no, conozco amigos que a los niños les gusta pero no se comprometen mucho. Mi hijo sí, entiende bastante bien las enseñanzas y hace un poco de práctica también, dentro de la línea como lo enseñaba Bolkar Rimpoché, le ayuda mucho. El puede ayudarme ahora en este momento difícil, ¿no? me apoya mucho, me visita todos los días, me llama, me acompaña a la quimio, me hace preguntas, tenemos una comunicación natural...**

¿Vivís cerca?

**Sí, el vive en el pueblo a 7 km, nos vemos todos los días y esto me ayuda mucho.**

Muy bien, muy bien.

Quería decirte que fui a la presentación del libro de Basili Llorca el otro día, ha escrito un libro apoyado por la Generalitat, que se ha editado a través de la CCEB. Está pensado para budistas justamente. Tiene una parte muy parecida al planteamiento de este trabajo que hago. Habla de la asistencia domiciliaria para el practicante budista, me gustaría saber que piensas de ello. ¡Cómo tu tuviste un lama que vino a visitarte cuando estabas ingresada y a tus compañeros de sangha...! Igual no lo echaste de menos pero hay personas a quienes gustaría recibir estas necesidades espirituales y compartir este momento difícil con su comunidad.

Por suerte vivimos en un estado que respeta la libertad de culto.

**Sí, sí, a mi me ha venido de maravilla que venga el lama, ha sido fastástico el apoyo, nada más el hecho de verle....**

¡Por eso lo digo!

**Que me digan que me anime es fantástico, los amigos de la sangha también. Yo (???) que la gente pueda elegir la forma de (???) como tratar su cuerpo por ejemplo hay una cosa que en el budismo es muy importante y es cuando alguien muere dejar el cuerpo 3 días sin tocarlo y esto es muy difícil. Tu sabes en el ambiente de hospitales es casi imposible por el ambiente (dinàmica) de trabajo..y en Francia en algunos hospitales se ha conseguido, lo sé. Tambien aquí hay que trabajar en esto, es muy importante.**

Eso se comentó en la presentación del libro, también se habló del tema de la donación de órganos y el conflicto que plantea entre lo importante de la motivación altruista del donante y la preservación del cuerpo que garantice un proceso de muerte óptimo.

**Claro, hemos hecho la pregunta. La he oído a varios maestros y a Bolkar Rimpoché, también decían que realmente es decisión personal porque como tu bien dices hay la motivación altruista pero por otro lado hay el hecho de que puede influir negativamente en el proceso de la muerte. Qué hacer es un planteamiento totalmente moderno que va con nuestra sociedad, porque antes no se podía hacer, transplantar un órgano. Ahora hay que considerarlo. Yo sé que Bolkar Rimpoché al final decía: “es una opción personal”, pero no veo una respuesta definitiva al tema.**

Yo quería saber si en Francia se ha podido respetar en algun sitio el tema de manipulación del cuerpo, me gustaría tener información sobre esto. Si me puedes facilitar donde puedo encontrar información te lo voy a agradecer mucho.

**Yo creo que Sogyal Rimpoché ha trabajado mucho y ayudado mucho justamente a que eso se haga. Sé que hay un modelo de carta, lo voy a buscar, donde la gente budista puede seguir puntos precisos ..**

Sí, esto lo sé...

**¿Se ha hecho en España?**

No, no esto se está empezando a plantear aquí..

Bien, si quieres comentarme algo más de la práctica... yo quiero preguntarte si llegas a visualizar tu cuerpo, a dialogar con él durante la práctica de meditación?

(Problemas técnicos)

**No, no se trata de esto, se trata de ir más allá del concepto del hábito de pensar “tu cuerpo es así”. En cierto nivel de practica se considera que la mente material y el cuerpo y los pensamientos son creación de la mente, son de la misma naturaleza, es**

**decir no hay problema de separación entre el cuerpo físico y la mente, entonces el problema no se enfoca de esta manera, es imposible.**

Bueno Carlota yo por hoy lo dejaría. Si quieres compartir alguna otra cosa o quieres hablar de algo más ...

**De momento no veo nada aparte que me interesa el tema de acompañar a la gente enferma en los hospitales y todo esto. Me alegra que se haga algo en España y por ejemplo la experiencia de lo que se ha hecho en Francia pueda pasar aquí, voy a buscar...**

Estamos creando a través de la coordinadora un grupo de trabajo para el acompañamiento y me costa que hay otros médicos y personal sanitario interesado. Hay mucha motivación y ganas de trabajar a este nivel. Tenemos que ponernos de acuerdo porque cada uno tiene un nivel de práctica distinto pero hay buena motivación.

**¿Y tu no has contactado con Dag Shang Kagyu por ejemplo? porque allí hay bueno, los lamas que conocen bien los temas..pero hay un lama que no sale casi de su casa porque está practicando todo el rato que se llama Lama Djinpa, y yo no sé nada eh? Hay que contactar con lama Drubgyu de Dag Shang Kagyu para tener información. Este lama Djinpa ha tenido cancer hace años y los médicos no podían hacer nada por él y se ha cuidado y recuperado sólo a través de la práctica, la sangha lo sabemos y es una persona, Lama Djinpa, que respetamos mucho. Como decía practica todos los días, siempre está casi de retiro pero tiene un grupo de discípulos y él trabaja exclusivamente con la enfermedad y la muerte. Tiene un programa de práctica y un grupo de estudiantes. Pero es muy radical entre comillas porque cuando hace un retiro es todo el día en silencio, ni teléfonos ni nada..él como sabe por experiencia que la práctica funciona, lo quiere hacer experimentar a su alumnos y él vive en una casa en Dag Shang Kagyu.**

Hace muchos años cuando mis niñas eran pequeñas, fuimos a Dag Shang Kagyu, pero no lo vi...hace tiempo

(cambio de cinta i m'explica una petita anècdota del Buda)

**Era un discípulo del Buda y le pregunta ¿que es el budismo, me puedes explicar, resumir?**

**Es muy sencillo, son tres cosas: no hacer daño, hacer bien a las personas y entrenar la mente**

**La verdad es ésto, la práctica es practicar, es decir que haya algo, que haya un cambio, si no hay cambio no merece la pena. Kalu Rimpoché nos decía mucho que**

**reflexionemos que sigamos las enseñanzas, que reflexionemos y que haya un cambio en nuestras vidas, incluso antes de ponernos un compromiso de práctica porque dice por el momento la mayoría de la gente se convierte en budista de fin de semana. Da un curso, lee un libro, y lo da como asumido, que no es así. Si no salimos del egoísmo habitual de sólo pensar en mi pequeña persona y ampliar un poco el tema y pensar en los demás, cómo sufren también, que su vida es tan importante como la mía, ésto ya es un paso. Tiene que ser una creencia. Si no es así la practica no funciona y no es ésto, tiene que funcionar, tiene que haber un resultado a nivel de la vida, porque al principio de la práctica hay una diferencia enorme entre la sesión de meditación sentada y salimos del cojín y caemos otra vez en los hábitos. Pero el compromiso con el maestro ayuda. Cuando cogemos un compromiso te da fuerzas porque “tengo que ir a meditar porque me he comprometido” y eso a diario, a diario, al cabo de años hay menos diferencia entre la sesión de meditación y la vida cotidiana. Luego se abre más y ya no hay frontera entre lo que pienso en mi cojín o lo que pienso aquí y lo que estoy hablando contigo. Es lo mismo, mi mente es igual.**

Claro, claro, se mantiene un estado de alerta con tu mente, trabajas con ella. Las cosas se pueden transformar, lo bueno y lo menos bueno. No vas contra tu mente, tu eres lo que te gusta y lo que no te gusta.

**Totalmente, todo lo crea la mente, la frontera entre bien o mal también lo creamos nosotros, pero sólo son expresiones de la mente. Vamos a ir midiéndolo con la tolerancia, la paz, el amor o la compasión...total ya no hay diferencia y no caemos en la trampa de ésto lo rechazo, ésto sí, ésto no, es otra vida.**

Tendremos que buscar un día la semana que viene para una tercera sesión, creo que será suficiente, eres una buena maestra. En esta sesión hablaremos de tu vida más cotidiana, temas que hayan quedado más en el aire y luego si hay algún tema que te gustaría tocar, hablar de si has utilizado la medicina tibetana...

Muchas gracias Carlota, me gusta hablar contigo y es maravilloso.

Bueno, hola de nuevo Carlota ¿cómo estás?

**Bien, sí sí bien, cada día mejor, estoy con fuerzas, es muy agradable.**

Ya preparando las cosas para hacer el viaje a Francia, ¿no?

**Siii, sí a ver si el volcán y el humo nos deja...no sabemos, hasta el último minuto no sabremos...bueno ,ya veremos...**

Sí nosotros también teníamos pendiente un viaje y al final no lo hemos hecho, pero bueno..

(dificultats de connexió, hem hagut de provar amb un altre ordinador)

Ay, dime, dime...

**Sí, lo que pasa es que con este ordenador que es menos potente se me corta a veces cuando tú hablas porqué es pequeño pero te avisaré si no escucho todo.**

Bueno vale pero quiero que hables sobretodo tú. El otro día cuando hablamos por teléfono (vam intentar una connexió sense èxit i ens vam trucar vàries vegades per telèfon) me digiste cosas muy bonitas sobre tu marido, cómo había cambiado, cómo ahora estaba más en casa... Quiero que me expliques un poco esa transformación que ha sufrido tu marido.

**Si, ésto es una de las cosas positivas de la enfermedad y de la situación que hemos vivido porqué la verdad es que yo estaba muy mal en el mes de Octubre, pero muy mal, muy mal. La quimio, lo puedo decir ahora, me ha salvado la vida. Así que yo había perdido 10 kg y bueno, estaba bastante mal, muy débil y creo que esto asustó muchísimo mi marido porqué se dio cuenta de que yo podía, podía morirme, podía irme, y esto fue como él darse cuenta de una cosa que nunca se había planteado ¿no?, y no podía terminar con esta situación. Que uno de los dos desaparezca nunca lo había valorado porqué estos últimos años no...(pausa) Estábamos alejándonos, él haciendo sus cosas, -es muy hiperactivo, un hombre muy competitivo, muy...que se pone en cólera con facilidad cuando algo le molesta- y yo estaba aguantando, y cada vez me interesaba más la meditación, estudiar, estar con mis maestros, con la gente...él tenía mucha resistencia al respecto. Veía que... cómo decirlo... al momento lo ha vivido mal, lo ha pasado mal y pensaba que yo me alejaba de él y en realidad era verdad porqué a él no le gustaba la meditación. Estaba más en otros campos, en una vida más exterior y yo estaba más interesada por otros temas y esto fue una distancia...Además él tenía resistencia, como un rechazo, era muy difícil la situación. Bueno y casi no estaba en casa.**

**Yo estaba sola pero la soledad no me asusta y nunca me aburro y entonces cuando surgió el diagnóstico de mi enfermedad, del cáncer, cuando estaba en el hospital fue como un shock, como un shock muy muy muy grande. De repente se dio cuenta de...(pausa)**

De lo que os necesitábais en estos momentos.

**Sí, sí .**



Bueno, suele ocurrir que cuando no se evoluciona al mismo ritmo en cuestiones de espiritualidad o en diferentes inquietudes a veces surge un distanciamiento, incluso quizás hasta celos, de ver que estás en otro círculo de amistades, otro entorno...es bastante normal.

**Es exactamente, yo conozco muchas parejas donde uno ha evolucionado en el plano espiritual y luego han llegado a separarse.**

Sí, yo también conozco algunos matrimonios y parejas que se han separado por este tema.

**Sí**

Parece una cosa natural, pero bueno las circunstancias que ahora vivís o refuerzan mucho o terminan de romper la relación.

**Yo creo que sí, que hay un momento que es como estar al borde de un precipicio y hay que tomar una decisión (riu) ...y es lo que hizo, incluso yo sé que estaba muy, muy asustado, me lo contaron mis amigos porque ¿te acuerdas? te comenté que al mismo tiempo que yo estaba ingresada estaba el lama del curso. Entonces él salía del hospital, de la clínica donde estaba a ver a los amigos, al curso y al lama. Sé que estuvo llorando y fue muy ...fue muy fuerte la experiencia para él, la toma de conciencia de lo que estaba pasando. Le han ayudado mucho los amigos y algunos días después o semanas me dijo que estaba, que se encontraba mejor consigo mismo. Incluso me dijo –esto es muy bonito- que no quería volver a ser como estaba antes...que en realidad yo lo estaba ayudando. Y esto me lo dijo un amigo que es traductor de grandes lamas. Lama cheki??? que va a venir a Barcelona, ah... pero me lo dijo por teléfono: “tu en realidad lo estás ayudando porque le das la oportunidad de servir a alguien, de ayudar a alguien, tu en concreto” y esto es muy positivo yo creo que es así, me ayuda un montón, yo sin él no podría seguir...**

Sí ¿ como es tu día a día ahora mismo? Porque me digiste que él estaba mucho más en casa, que era mucho más cariñoso contigo, luego tu hijo viene prácticamente cada día...entonces ¿cómo vives tu día a día?

**Pues ahora estoy mejor y puedo participar de las cosas de la vida cotidiana, cocinar un poco, tender la ropa...cosas que no podía hacer incluso hace un par de semanas. Entonces José tenía que hacerlo todo, hacer la comida, porque yo estaba tumbada...mal no?, de la enfermedad y luego la quimio, también difícil de llevar... y él ha estado siempre en casa conmigo y haciendo las cosas de la vida cotidiana,**

**todavía un poco lejano para mi** (vol dir que llavors veia difícil arribar a fer les coses de casa ella).

**Mi hijo no ha tenido un cambio tan grande porque él era ya así muy cariñoso, tenemos una relación muy bonita. Nos vemos todos los días y él me lo dijo claramente que me apoyaba, su novia también. Cuando lo necesito, cuando estoy cansada mi marido lo llama y el viene enseguida, y todo esto me ayuda un montón, me motiva para seguir, para ...**

(pruebas de sonido)

Éste era uno de los temas que me gusta que hayan salido, el tema de la relación de pareja y la relación del núcleo familiar y como esta circunstancia ha podido afectar de una manera o de otra. ¿Qué amistades íntimas y de familia teneis? Me digiste que teníais amigos de la sangha y también amigos que no eran budistas...

**Bueno más íntimas de familia son mis dos hermanas que están en Francia, claro ellas también se han asustado un montón, preocupado mucho, me han ayudado mucho, hemos comunicado mucho por teléfono y lo seguimos haciendo. Me llaman y mi madre también me llama casi todos los días. Esto... también digamos que yo ya tenía una relación buena con mis hermanas pero la relación es más estrecha ahora todavía, más cariñosa, ponen más atención, me animan mucho pero mucho también, porque ellas también han conocido el budismo aunque ahora no lo practiquen. Pero saben como vivo, lo que hago, mis estudios, conocen algunos de los maestros que conozco y saben que esto me ayuda.**

Claro y a nivel de amistades que sabes que puedes contar con ellos....háblame un poquito de ellos, de estas amistades vuestras...

**Claro te puedo hablar una amiga, Isabel, que conoce un poco el budismo, la teoría, le interesan las ideas. Ella por ejemplo también me visita muy a menudo. Nos vemos en el pueblo cuando, cuando estoy bien, tomamos un café...También está muy tocada ¿no? por lo que me pasa. Tiene ella 64 años y le ha hecho mucho reflexionar sobre la edad, la impermanencia, lo que lleva a la impermanencia en el budismo porque a ella le puede pasar, le puede pasar a cualquier persona. Y entonces hemos hablado mucho de ésto porque yo puedo hablar libremente de lo que me pasa y de la reflexión sobre mi enfermedad, sobre los cambios, sobre la vida....y entonces ella ha tomado decisiones sobre su vida, grandes decisiones a raíz de lo que me pasa. Por ejemplo, ella es alemana y ha venido a vivir aquí hace 30 años o 25 como nosotros más o menos. Tiene una casa preciosa en un pueblo**

**pequeño, está bien con su vecino, le gusta vivir aquí, pero se da cuenta que está muy sola a nivel de relaciones porque toda su familia está viviendo en Alemania. Entonces está un poco asustada sobre el futuro, lo que viene, la vejez, la enfermedad y no tiene apoyo o ayuda aquí y entonces se pregunta, ¿si me pasa algo quien me va a ayudar? Y ha tomado la decisión de vender su casa y volver a Alemania donde están sus hermanas y sus amigas (las pocas que hay) que comparten los mismos problemas digamos y podrían ayudarla.**

Es decir que tu enfermedad no solamente es una oportunidad de crecimiento para ti sino que ayuda a la reflexión a personas de tu entorno más inmediato.

**Sí, sí, yo creo que sí.**

Suele pasar esto, que nos sentimos identificados con una situación...

Muy bien, el otro día dejé caer si te habías tratado con medicina tibetana, si la conocías...

**Sí la conozco bien. Cuando voy a India siempre voy a ver a un médico tibetano y tomo mi tratamiento. En este caso no ha sido porque aquí no tengo conexión con ningún médico tibetano y es una lástima, pero el lama cuando vino me dio medicina tibetana, unas píldoras especiales que se hacen con rituales muy especiales justamente para enfermedades graves. Se pueden tomar pastillas con muchas sustancias mezcladas que se preparan en un ritual, me dio un par de ellas. Es lo único que tomo ...**

Muy bien es que hay una parte del trabajo en que hablo de medicina tibetana , explico como se regulan los cinco elementos...además tengo la suerte de tener una publicación impresa en Dharmasala, sobre MT ..de los médicos lamas que atienden al Dalai Lama i a los demás grandes lamas. Es un librito en ingles y está bien. ¿No has visto nunca preparar una píldora o un tratamiento?

**No, no, nunca lo he visto no, se hace en condiciones muy, muy particulares y no sé si se hacen en el cuadro del hospital de los lamas médicos o qué...**

Carlota, tengo dudas sobre cosas de las que hemos hablado, como a veces se corta y oye mal y además tienes acento francés todavía, te voy a preguntar algunos datos que se me pierden: El sucesor de Bokar rimpoché ¿quien es en este momento?

**Es la reencarnación de Kalu Rimpoché, le llamamos Yangtzi Kalu Rimpoché. Ha pasado por Barcelona y Dag shang Kagyu hace poco. Tiene, a ver... cuántos años tiene...20 años y ha hecho sus estudios en Mirik (aprop de Darjeeling, a l'Himàlaia indi) con Bokar rimpoché justamente y fue a un retiro de tres años. Ha salido hace**

**dos años del retiro y ahora ha empezado por primera vez a viajar a Europa y a ver a sus discípulos. Es el sostenedor del linaje shampa kagyü.**

Vale, cuando hablas del lama que hicisteis venir de Montpellier a bendecir vuestra casa ¿es lama Sönam Tsering?

**Lama Sönam Tsering exactamente...**

Vale vale

**...cursó sus estudios toda su vida en el monasterio de Sonada de Kalu rimpoché, el retiro de tres años también .**

Y luego otra duda que tenía era el texto que llevabas cuando hacías quimio, ¿cuál es, el de tu práctica o una enseñanza de lama Zöpa?

**Un texto de práctica de punto de vista exterior de práctica de purificación, de una divinidad (me la diu al final), no sé si la conoces...**

Por oído sí pero no la conozco.

Bueno tenía principalmente estas dudas. Ahora quisiera saber como está tu estado de ánimo de cara a la operación.

(Riu)...**estoy asustada. Asustada pero tengo buenos médicos, buenos profesionales entonces no tengo más remedio que confiar en ellos, es lo que hago. Es lo mismo que con la práctica, cuando el maestro es un maestro auténtico la relación con él se establece bien, hemos verificado sus competencias (segueix rient) y ya está lanzarnos a la operación, a la práctica y confiar, hay una parte que yo no puedo controlar ni dominar y ellos tampoco. Entonces siempre hay esa incertidumbre pero yo estoy convencida que ellos hacen todo lo que pueden para ayudarme y para que todo salga bien y yo con mi confianza y mi ánimo también. Yo creo que formamos parte de un equipo de curación; yo soy la paciente y ellos me ayudan.**

Tengo una amiga mía que sufre un proceso que dura ya tres años y cuando le detectan el cáncer le dan tres meses de vida. Lleva tres años. Es una persona que tiene muy buena respuesta a la quimio. Ella ya tenía metástasis en los huesos, su cáncer era de estómago, la operaron la espalda, rascándole el hueso, lo cimentaron y lo fijaron. Estas Navidades, gracias a los controles tan buenos que se hacen le detectan otra metástasis en el ovario, le han quitado los ovarios y el útero y está con marcadores magníficos y muy bien. Hay que estar alerta y confiar. Ayer en el telediario salía un estudio que estan iniciando en el Hospital de Sant Pau de Barcelona, justo donde la controlan a ella. Es un estudio que puede detectar a través del ADN humano el grado de sensibilidad a la quimioterapia de una persona y así ajustando las dosis minimizar los efectos secundarios de la quimio i su

toxicidad. Muy interesante. Te cuento ésto para que veas como van evolucionando las cosas y que cada persona es distinta. Ella, a la que la quimio le ha ido muy bien, es la excepción y cada vez hay más excepciones a la regla porque las quimioterapias también son mejores. Por eso el ánimo tiene que estar bien alto. Ella no tiró la toalla y por eso seguramente está aquí.

**Si yo creo que sí, de momento voy a tomar un descanso y vacaciones y luego ya veremos.**

Estarás con tus padres, tu familia tus hermanas quizás...

**Sí sí**

Muy bien muy bien

**Tengo todas las citas para la vuelta, las citas con el oncólogo, el control, la cita con el cirujano....**

¿Tienes fecha de la intervención?

**No ,todavía no**

Muy bien, ahora quisiera que me hablaras de un período de tu vida que va desde que tomas refugio hasta que decides, al morir Kalu Rimpoché, comprometerte con tu práctica. Estos años supongo vives más dedicada a tu familia y negocio. También quisiera saber qué ha significado para ti con el paso de los años la idea de tomar refugio.

**Empezamos por esto...o por lo otro...por mi vida en estos años de tomar refugio hasta la muerte de Kalu Rimpoché. Ha sido como bien dices ¿no? dedicada a mi hijo al que hacía de profesora también y al negocio, instalarnos aquí en España... fue una vida muy normal, como todo el mundo. Y yo no meditaba sinó que iba a ver a Kalu Rimpoché cuando venía o a otros maestros de vez en cuando, íbamos todos. Fuimos a ver al Dalai Lama, a Sogyal Rimpoché de vez en cuando, pero al final estábamos más en contacto con el centro de Montpellier, residíamos cerca y nada...después de tomar refugio yo no me hacía preguntas en aquella época, fue luego cuando murió él (Kalu Rimpoché) cuando empecé a practicar.**

(canviem de cinta, em parla de la feina a la tenda de roba i artesanía)

**....de viajar en vez de comprar género y fabricar aquí que sale muy caro como nos gusta viajar cada año vamos desde hace 14-15 años a Bali, un poco a Bangkok para fabricar y comprar otras cosas, no tiene nada que ver con el budismo e....es solo por gusto y para tener cosas distintas a lo que tienen los demás...**

Claro,claro

..., el primer viaje que hicimos fue a India porque ir a India era la moda en los ambientes hippies digamos de artesanía y nosotros formábamos parte de esta onda. Quisimos ir a India y a Nepal porque yo estaba preñada y hemos pensado si no lo hacemos ahora nunca porque no lo vamos a hacer luego con un bebé, y era verdad. Y entonces fuimos a Nepal y en el avión ¡ fue curioso! nos encontramos a un monge que habíamos conocido cerca de Kalu Rimpoché y nos dice: *¡ah, vosotros también vais a nepal a las iniciaciones del karmapa?* Y nosotros no sabíamos nada de este tema, no sabíamos bien donde íbamos y entonces nos explicó que sí, que el karmapa venía justamente a un pueblo al lado de Katmandú.

Perdona, ¿el anterior karmapa, no?

Sí, claro.

Sí porque el actual es muy joven, ¿que edad tiene ahora? Veinte i...

25 años.

Claro, claro entonces tenía que ser el anterior.

Sí era el anterior, era en el año 76 y entonces fuimos allí a Katmandú donde el karmapa daba 15 días de iniciación, la serie completa que se llama *los cinco tesoros kagyú* por la inauguración del monasterio de ????, gran maestro del linaje nyima. Fueron una bendiciones..fue tremendo, impresionante.

Luego bueno, luego hemos criado a nuestro hijo y hemos trabajado y el segundo viaje fue en el año noventa, mi hijo tenía 14 años, vino con nosotros y le gustó muchísimo y luego yo empecé a practicar y entonces contacté con Bokar Rimpoche y a partir del año 96 fui a India cada año para recibir enseñanzas en Mirik de Bokar Rimpoché, instrucciones de práctica...se ponía la cosa más seria.

¡Qué suerte has tenido de poder viajar y conocer a estos grandes maestros! Me das una envidia sana...

(reímos)

Bueno, ahora los maestros vienen a occidente, a Europa. Kalu Rimpoché comentaba justamente cuando le preguntaban cuál es el mejor sitio para ver a los grandes maestros que aquí en España por ejemplo, Francia y en Europa. Viajan y tienen discípulos y dan enseñanzas increíbles. En India no.

Pero porqué, porqué hay mucha gente o por otros motivos...

Porqué cada monasterio tiene su maestro, sus lamas y los otros maestros de otros linajes están ocupados en sus monasterios también. No vienen a visitar a los demás y aquí los discípulos los llaman, les visitan y es distinto.

¿Crees que tienen más libertad cuando vienen aquí para dar enseñanzas?

**No no, yo creo que no. Las dan de otra manera, escogemos un tema por ejemplo y te van a hablar de un tema o dar un ciclo de enseñanzas y prácticas ...En India como están en su monasterio está todo relacionado con las prácticas de monjes, sus rituales....**

Está más orientado a la vida monástica....

**Si, si, está claro. Pero hacen los rituales, la musica, la pintura, estudian muchísimo los textos, la filosofía, la gramática y nosotros no. Nosotros pedimos un tema y el maestro viene unos días y lo da. Nos dan enseñanzas de base pero los rituales y todo esto no lo estudiamos. Lo estudian los que hacen en el retiro de tres años por ejemplo. Es distinto.**

Háblame del retiro, ¿que es un retiro para ti ,como los has vivido (los que hayas hecho)?  
**Retiros cortos una semana, quince días e...me gustaría de verdad. Me gustaría hacer más porque la práctica del retiro no solo corto, de 8, 10 o 15 días con 4 sesiones de práctica al día quiere decir que estás practicando todo el día y son sesiones de una hora y media dos horas y esto cambia todo, ¿no? Porque estás tan inmerso en la práctica que la mente es distinta, no hay distracciones exteriores, sólo hay distracciones interiores, las vemos más... (riures) y podemos trabajar directamente con ellas y luego la práctica que se hace, que puede ser la práctica de devoción de guru yoga, de refugio, de divinidad... ( interferències) ...es increíble, me gustaría hacer más y más largo tiempo. Podemos elegir e... podemos elegir y esto hay que verlo con el maestro. Puedo ir a ver a mi maestro y decirle: “voy a hacer un retiro de un mes” y él me va a decir qué práctica, que texto debo hacer, me orienta un poco o si yo prefiero, por ejemplo la última vez que fui a ver a Bokar Rimpoché a darle respeto yo le dije: “mire a mi me gusta hacer ésto ,este texto, el otro, en el retiro y me dijo: muy bien, sí y lo puedes hacer de esta manera”. Pero siempre hay que verlo con el maestro porque es intenso, podemos hacer errores, no sabemos.**

Si si, la verdad que yo no tengo experiencia de retiro y me estaba planteando uno de cinco días a finales de año. Esto que me estás diciendo me va a servir mucho porque no me lo voy a plantear sin consultar con algún maestro. Creo que puede ser una experiencia fuerte para alguien que no está acostumbrada al silencio o a estar mucho rato sentado...

**Hay que prepararlo un poco antes, la postura, cada día media hora, por ejemplo...porqué cuando el cuerpo duele es muy difícil meditar.**

Eso es verdad.

Cambiando de tema, el día que fui a hablar con Basili Llorca me comentaba: no creas que la gente viene por problemas de salud, las personas se acercan al budismo básicamente por un problema de insatisfacción y entonces yo me quedé pensando que sí, que la gente busca no sólo en el budismo, también en la medicina y en otras cosas algún remedio para su insatisfacción. Como en Montpellier te encargabas de llevar los retiros en la casa de campo, te quería preguntar si ésto lo habías podido apreciar en la gente.

**Sí a lo largo de los años conociendo mucha gente en los centros aquí y en Francia yo veo lo que dicen los maestros, ya Kalu Rimpoché decía que lo importante era la motivación con la cual se acerca uno al budismo y en muchos casos hay la insatisfacción. Yo creo que está bien resumido, está bien resumido porqué aquí la gente viene a pedir instrucciones o a meditar cuando no ha encontrado ni en el exterior ni en la relajacion lo que es una satisfacción, la felicidad...El Dalai Lama muchas veces empieza sus enseñanzas diciendo todos los seres y no sólo los seres humanos, los insectos, los animales, buscamos la felicidad y no queremos el sufrimiento y esto es una cosa que tenemos en común y es totalmente natural. Pero ya vemos al cabo de algunos años que en la vida nos encontramos mucho con la insatisfacción, los problemas, el sufrimiento y muy poco con la felicidad duradera, no, no la encontramos. Y entonces nos preguntamos porqué y al ver los lamas vemos que los maestros son grandes seres que siempre a pesar de lo que ocurre, como el Dalai Lama, tienen esa sonrisa y esa es la verdad y entonces nos preguntamos cómo hacen, qué me lo diga, por favor....(riu).**

**Y los maestros en las primeras enseñanzas, cuando tomamos refugio nos dicen: “mira tu motivación”. La motivación al principio y luego más al cabo de los años también, siempre hay que chequearla y preguntar cuál es mi motivación porqué la motivación cambia.**

Sí, sí que cambia.

**Cambia con los años, con el tiempo, con la práctica, cambia mucho a lo largo de todos estos años. Se vuelve más profunda, más sutil, sabemos más ¿no? al principio no sabemos bien qué buscamos.**



Cierto y va cambiando con el tiempo y además las personas nos confundimos. Como dices hay que chequear la motivación y preguntarnos con sinceridad que buscamos en el budismo. Porqué lo cierto es que es muy duro enfrentarte a los engaños de la mente, no siempre descubrimos lo que queremos ver en nosotros. Vemos todo. Observamos la mente y no siempre vemos las cosas buenas de nosotros y de las situaciones.

**Sí justamente, es todo el mundo. La gente antes de meditar se cree que nada más sentarse en un cojín va a encontrar la paz y la felicidad y eso no es así. Como bien dices lo que vemos es justamente lo que tenemos dentro, como funcionamos, nuestras emociones, que caemos siempre en la trampa, nuestros hábitos, nuestra manera de funcionar..hay que enfrentarse con ello (interferències) porqué cuando nos preguntamos ya luego al conocer mejor el budismo sabemos que hacemos trampas, sabemos que la motivación correcta es practicar para el bien de los seres tener compasion tener amor..esta es la meta pero no, no...Sinceramente, cuando lo miramos con... se trata de ser correctos con nosotros mismos, en realidad queremos mi propia felicidad primero y hay que empezar correcto, a ver como voy a conseguir el bien de los seres cuando quiero mi propio bienestar, quiero la salud, quiero cosas tan básicas como éstas y hay que gestionar todo esto y es muy difícil. Hay que preguntarse si merece la pena o no, esto es cada uno.**

Mi maestro decía que tenemos que tener mucho cuidado con el ego sutil, la autocomplacencia cuando ya estas en un camino de meditación. Muchas veces la mente tiene estos caminos engañosos, estos velos más sutiles y debemos detectarlos.

**Exactamente, por eso necesitamos en el caso de la meditación lo que llamamos *shiné o shamata* que es acostumbrarnos a ver ésto y no entrar en guerra, en reacción, en cólera, en las emociones. No reaccionar como una injerencia sinó dejar de enfrentarse a la emoción, dejar que repose como el agua y la arena en un vaso. Si lo dejamos tranquilo la tierra va a posar en el fondo y aparecerá el agua clara y entonces la mente funciona de la misma manera. Si la dejamos en paz sin intervenir, sin manipular, y con confianza incluso seremos capaces de enfrentarnos a todo esto...**

Carlota, ¿hay algún tema que creas que ha quedado en el aire? Yo no soy periodista y creo que he tenido una gran suerte de tener una persona fantástica que me ha facilitado tanto el trabajo. Has sido muy clara, muchos conceptos que yo no conocía bien me los has descrito muy correctamente y además me has hablado con mucha sinceridad de tus preocupaciones, tus miedos, tu manera de relacionarte con la práctica, con tus

maestros...Si crees que nos hemos dejado algo importante me lo dices y si no me vas a permitir que ya fuera de la gravadora me ponga en contacto contigo a la vuelta de tu viaje para darte ánimos y acompañarte en lo que pueda hasta la operación.

**Vale sí, sí creo que esto estará bien porque yo estaré en otro estado, más relajada. Yo lo que digo es que si mi experiencia puede ser útil me alegro muchísimo. Incluso con esta operación que no es una operación que se hace mucho y puede servir mi caso me alegro mucho, le dará un sentido, un sentido más a esta aventura que es la enfermedad y al tratamiento...**

Ayudar ayudará porque se va a hablar en un trabajo universitario de un tema que no se ha tocado nunca, relaciona la practica del budismo con la forma de vivir la experiencia de una enfermedad grave. Y esto no se ha tocado nunca en este país. Así que tu experiencia, tu vivencia ilustrará una propuesta de trabajo innovadora, que estoy segura que interesará. Y será un relato precioso para compartir.

**Para mi tambien ha sido muy agradable y me ha ayudado a ver de otra manera mi situación y te lo agradezco.**

Un fuerte abrazo y descansa.

**Un abrazo.**

## *ANNEXE 2. FOTOGRAFIES*



Foto1. KALU RIMPOTXÉ



Foto2. BOKAR RIMPOTXÉ



Foto3. Dag Shang Kagyu



Foto4. Ven. Lama Sönam Wangchuk (DSK)



Foto5. Lerab Ling (Rigpa International, Montpellier, França)



Foto 6. SOGYAL RIMPOTXÉ

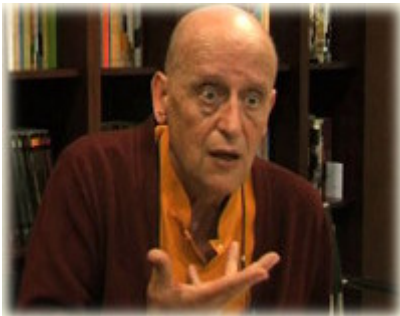


Foto 7. Ven. LAMA DJINPA



Foto 8. YANGTSI KALU RIMPOTXÉ



Foto 9 LAMA ZÖPA (a l'esquerra)





Foto 10. KHANDRO RIMPOTXÉ



Foto 11. TARA VERDA



Foto12. Els cinc Budes Primordials



Foto13. PADMASAMBHAVA, Guru Rimpotxé

## ANNEXE 3. DOCUMENTS D'INTERÈS

Correus electrònics rebuts de la Carlota**Enviado: sábado, 08 de mayo de 2010 18:12:50**

Mis amigas Pilar y Herminia me mandan esta información sobre el curso con Lama Chöky.

Es el Lama que traduce el curso en India donde voy cada año, es el instructor designado por Bokar Rimpoché, mi maestro, y es un amigo. El da enseñanzas en la línea de Bokar Rimpoché, y dirige los seminarios de meditación en Francia y España. Es realmente excelente. Si tienes tiempo, merece la pena ir a escucharle, y a conocer a Herminia, mi amiga que me puso en contacto contigo.

Ayer vi otra vez al cirujano-ginecologo que me va a operar : una operación muy larga, a parte de la cirugía radical como dicen, me van a hacer una quimioterapia intraperitoneal con hipertermia...He pasado el momento de duda y de susto, y prefiero pensar que es para salvar mi salud. Confío en el médico, no tengo otro remedio. Me centro en vivir cada día con alegría y amor a la vida, disfrutando de la presencia de las personas queridas que me ayudan. No quiero que se asusten o que se preocupan, esto no me ayuda y no les ayuda tampoco, tenemos que cultivar la alegría y la confianza. De momento, tengo un mes para descansar y cojer fuerzas para la operación. Estoy cada día mejor después de esta última sesión de quimio, es maravilloso ver como vuelven las fuerzas y poder andar un poco. Esto lo deseo para todo el mundo : sentir lo maravilloso que es vivir y disfrutar de cada momento.

Espero que estes muy bien. Te deseo un bonito fin de semana, con paz y alegría en tu corazón.

Un abrazo fuerte

**Enviado: domingo, 09 de mayo de 2010 19:32:33**

Como me lo pediste, te escribo algunos nombres de maestros y centros de los cuales hemos hablado.

Mi maestro de práctica, el sucesor de Kalu Rimpoché en **el linaje Shangpa Kagyu : Bokar Rimpoché**. Su monasterio está en **Mirik**, en el Himalaya Indio, parte oeste, cerca de Darjeeling donde se cultiva el famoso té.

Mi centro de Dharma en Francia era el de Montpellier, **Kagyu Rinchen Chö Ling**. Fui presidenta del centro que teníamos en el campo donde se hacían los cursos y retiros, de 1991 a 1998. El Lama director de centro se llama **Lama Sönam Tsering**, hizo sus estudios y el retiro de 3 años bajo la dirección de Kalu Rimpoché en su monasterio de Sonada.

Ahora, soy presidenta del grupo **Kagyupa** de Almería. Puedes mirar nuestra página web en construcción : [www.almeria.dskbudismo.org](http://www.almeria.dskbudismo.org) verás algunas fotos y una corta presentación del grupo. (no tenemos centro, el templo donde nos reunimos para practicar juntos está en mi casa) Existimos como grupo del dharma desde 1992, fue Bokar Rimpoché quien nos dio el nombre de **Kagyu Phüntsock Chö Ling**, que quiere decir: el sitio perfecto del dharma.

Sigo también las enseñanzas de **Kandro Rimpoché**, que viene a **Dag Shang Kagyu** cada año en abril o mayo. Puedes ver su sitio web en inglés [www.vkr.org](http://www.vkr.org) la página en español está en construcción. Es una maestra extraordinaria, con una gran realización, tiene sólo 40 años, es la hija mayor de Mindrolling Rimpoché, cabeza del

linaje Nyingmapa quien fallecio hace 2 años. Kandro Rimpoche reúne las enseñanzas del linaje Kagyu y del linaje Nyingmapa. Es decir, no se mezclan, esto es imposible. Ella ha recibido y practicado, y ahora transmite enseñanzas e instrucciones de los 2 linajes. No hay diferencia en el punto de vista, la diferencia se sitúa en los textos, los tantras. Se han transmitido por otra línea de maestro y discípulos. Los discípulos ( a este nivel, hablamos de personas con capacidades extraordinarias) reciben las enseñanzas y las instrucciones de práctica, las practican y las realizan. De esta manera, se mantienen "puras", o libre de interpretación personal y de conceptos, así el discípulo se convierte a su vez en un maestro, capaz de transmitir las bendiciones de lo que ha realizado. Así se hace la " transmisión". Una transmisión no tiene que ser interrumpida, sino se pierde. Es como la luz, se transmite por el cable, si se rompe, es imposible tener luz, o energía. Se han perdido muchas transmisiones en el pasado. Así que cuando vemos a un maestro que no conocemos, y queremos escuchar su enseñanza, es imprescindible saber cual es su linaje, su maestro, el maestro de su maestro..de donde viene la enseñanza que va a dar. En general, al empezar una enseñanza, el maestro siempre explica de donde viene y quien la ha transmitido. Se presenta así corto y resumido o largo con el nombre de todos los maestros del linaje. Así no hay duda sobre la autenticidad de sus enseñanzas. Esta noción de transmisión sólo existe en el Tantra.

La página web de Dag Shang Kagyu: [www.dskbudismo.org](http://www.dskbudismo.org) es preciosa. Hay datos sobre el linaje y los maestros, quizás te puede servir. Veras los link con los demás centros de España, él de Barcelona también. El presidente del centro de Barcelona ( es también presidente de DSK desde años) se llama Florencio. Es un amigo. Habla muy bien del dharma y del budismo, está muy en favor de la práctica de la meditación con los enfermos y en el marco del hospital. Podrías hablar con él si quieres, creo que te ayudaría.

Si tienes otras dudas, dimelo.

Un abrazo fuerte

### **Enviado: domingo, 09 de mayo de 2010 19:32:32**

Acabo de mirar un video de Mathieu Ricard, el traductor del Dalai Lama, también él es maestro y es un gran practicante.

Alguien le pregunta si la práctica de la meditación puede ayudar a la gestión del estrés en caso de enfermedad grave, lo que a ti te interesa. Te voy a resumir y traducir lo que dice.

La práctica de la meditación de la plena consciencia en los hospitales se hace desde unos 30 años en America en más de 200 hospitales, se hace también en Hong Kong y en Africa del Sur. Si se hace de manera abierta y secular ( yo entiendo aquí algo como laica, sin dogma, sin idea de religión) puede ayudar enormemente tanto al paciente como al personal medical. La reducción del estrés experimentado por la práctica de la plena consciencia permite sentirse mejor con la enfermedad e da la posibilidad de utilizar la energía de la enfermedad para algo más constructivo gracias a una mejor manera de experimentar las cosas. La práctica de la meditación mejora nuestra consciencia de las sensaciones corporales y de las emociones y nos permite vivirlas de manera diferente. Habitualmente, las sensaciones y emociones se apoderan de nuestra mente y no tenemos libertad, así creamos los problemas y el sufrimiento. Con la meditación, aprendemos a no dejarnos llevar por la fuerza de la sensación o de la emoción, sino a verlas , a domarlas exactamente como el capitán de un barco aprende a mantener el rumbo a pesar de la fuerza de las olas. No se trata de forzar, de impedir que vengan o de querer reprimirlas, se trata de no caer bajo su poder. El simple hecho de darse cuenta que surge una sensación o una emoción es ya parte de la meditación. La



meditación es mirar la mente. Es la mente que se mira a si misma. La práctica meditativa de la observación consciente permite no identificarnos con lo que aparece en la mente. Si surge el estrés, puedo dejarlo aparecer y mirarlo sin identificarme con él. No soy el estrés, o la cólera, o los celos, o el cancer. No decimos " soy el cancer", decimos " tengo un cancer".Lo mismo con la emoción. Tenemos que aprender a utilizar la mirada de la plena consciencia para observar y comprender cómo funciona nuestra mente. Al cabo de unas sesiones de práctica, nos daremos cuenta de que existe "algo" más profundo y más amplio en nosotros. Una dimensión de la consciencia muy amplia, siempre aquí, como una experiencia interior omnipresente, más allá del sufrimiento o del placer. Cual sea nuestra sensación, nuestra emoción, cual sea el pensamiento del momento, siempre está aquí, luminoso e infinito. No hay nada que añadir, nada que quitar. Si podemos contactar con esta dimensión, permanecer en ella, esto nos dará una gran fuerza que nos ayudará a gestionar mejor los problemas exteriores, la enfermedad y el sufrimiento físico.

En el caso de los medicos , las enfermeras y todas las personas que ayudan al enfermo, la meditación puede ser de gran ayuda porque la situación puede ser muy dura también para ellos. En general, tienen empatía para la persona que sufre, y si el dolor es constante, es muy duro y provoca un cansancio llamado "fatiga de la empatía", cosa que es muy difícil de superar. La práctica de la meditación les ayudará a tomar distancia con este problema, a no obsesionarse con él. La confianza en su propia capacidad a ayudar y servir a los demás aumentará así que la compasión y el amor incondicional. No sé si entiendes el francés. Esta en la pagina web de: la maison du cancer. Hay 3 videos de Mathieu.


Espero que esto te sirva.

TRÍPTIC DE LA C.C.E.B.



 <p><b>COORDINADORA CATALANA D'ENTITATS BUDISTES</b></p>	<p>info@ccebudistes.org www.ccebudistes.org</p>
<p>La CCCEB és la coordinadora de centres budistes de Catalunya. Neix l'any 2007 en resposta a la necessitat de coordinar i crear sinèrgies entre les entitats i centres budistes de Catalunya i les Illes Balears amb la voluntat de presentar i representar el budisme en la societat on, des de fa més de trenta anys, ha anat arrelant.</p> <p>Aquesta voluntat queda reflectida en els objectius constituents de l'Associació, que són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Unir jurídicament les comunitats religioses, fundacions i associacions que, des dels diferents corrents budistes reconeguts, tinguin com a finalitat la preservació, el foment i la difusió del budisme.</li> <li>-Representar les entitats associades davant l'Administració pública, els mitjans de comunicació i d'altres entitats i associacions públiques o privades.</li> <li>-Facilitar la cooperació i l'actuació conjunta, en l'àmbit local, estatal i internacional, amb altres entitats budistes i davant d'instàncies públiques i socials.</li> <li>-Promoure el reconeixement i la integració social del budisme en la societat.</li> </ul>	<p>D'aquesta manera es pretén fomentar valors humans en tots els àmbits de la societat, promovent el bé comú i la pau a través de la difusió i la pràctica dels ensenyaments budistes.</p> <p>Formen part de la coordinadora entitats legals sense ànim de lucre, tant religioses com laïques, definides com a budistes en els seus estatuts, que promouen el budisme -les tradicions fundades pel Buda Sakyamuni- i que accepten els seus principis bàsics comuns.</p> <p>La coordinadora està constituïda legalment com a associació sense ànim de lucre i inscrita al Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya, secció 2a.-592.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 20px;"> <p>Per integrar-se a la CCCEB, rebre informació sobre activitats o fer suggeriments: <a href="mailto:info@ccebudistes.org">info@ccebudistes.org</a></p> </div>
	


III Jornada Internacional sobre els Aspectes Culturals en l'Atenció al final de la vida  
(Universitat de Vic 18 de Maig del 2010)



**Jornada Internacional: Aspectes Culturals en l'Atenció al Final de la Vida**  
 Universitat de Vic, 18 de maig de 2010

<p>8:30-9:00 – Lliurament de documentació.</p> <p>9:00-9:30 – Inauguració</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dra. Assumpta Fargas</b>, Rectora de la <i>Universitat de Vic</i></li> <li>- <b>Dr. Richard Harding</b>, Director científic del <i>King's College London</i>, PRISMA</li> <li>- <b>Carmen Caja</b>, Directora del Pla director sociosanitari de la <i>Generalitat de Catalunya</i></li> </ul> <p>9:30-10:30 – PRISMA: Reflecting the Positive diversities of European priorities for reSearch and Measurement in end of life care</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dr. Richard Harding</b>, Investigador principal del <i>King's College London</i>, PRISMA.</li> <li>- <b>Dra. Claudia Bausewein</b>, <i>Societat Alemanya de Medicina Pal·liativa</i>. Directora de la secció "Eines de mesura (POS i STAS)", PRISMA.</li> <li>- <b>Barbara Gomez</b>, Directora de la secció "Prioritats públiques i preferències" del <i>King's College London</i>, PRISMA.</li> <li>- <b>Dra. Marjolein Gysels</b>, <i>CRESIB</i>, directora de la secció de "Cultura", PRISMA.</li> </ul> <p>10:30-11:30 – L'espiritualitat en el final de la vida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Enric Benito</b>, <i>Hospital Joan March, Mallorca</i> Consultor Sènior en Cures Pal·liatives de GESMA, Coordinador del Grup d'Espiritualitat de la SECPAL.</li> <li>- Discussió: <b>Prof. Chris Gastmans</b>, Professor del Centre d'ètica biomèdica i dret, de la <i>Universitat Catòlica de Lovaina</i>, Bèlgica.</li> </ul> <p>11:30-12:00 – Coffee break</p> <p>12:00-13:00 – La dignitat: persones grans fràgils</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prof. Stein Husebo</b>, Director de <i>Dignity Center - the Frail Old</i>, <i>Bergen Red Cross Nursing Home</i>, Bergen, Noruega.</li> <li>- Discussió: <b>Begoña Roman</b>, Professora de Filosofia de la <i>Universitat de Barcelona</i>.</li> </ul>	<p>13:00-14:00 - Decisions al final de la vida: costums i actituds al final de la vida - la perspectiva belga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tinne Smets</b>, <i>Grup d'Investigació sobre l'Atenció al Final de la Vida, Vrije Universiteit Brussel</i>, Bèlgica.</li> <li>- Discussió: <b>Albert Tuca</b>, <i>Institut Català d'Oncologia, Barcelona</i>. Coordinador de l'Equip de Suport de Cures Pal·liatives.</li> </ul> <p>14:00-15:30 – Dinar</p> <p>15:30-16:30 – Comunicació: Dir la veritat o bé conservar l'esperança? Una contradicció molt arrelada a Itàlia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dr. Franco Toscani</b>, Director científic de l'<i>Institut de Recerca en Medicina Pal·liativa "Lino Maestroni, MIÀ, Itàlia</i>.</li> <li>- Discussió: <b>Dr. Xavier Gómez-Batista</b>, Director, <i>Centre Col·laborador de l'OMS per a Programes Públics de Cures Pal·liatives / Observatori "Quality" Final de la Vida de Catalunya</i>. Director científic, Programa per a l'atenció integral de persones amb malalties avançades i les seves famílies. <i>Fundació La Caixa, Institut Català d'Oncologia, Barcelona</i>.</li> </ul> <p>16:30-17:30 – Competència cultural i minories ètniques: Vulnerabilitat cultural, cura, ètica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dr. Yasmin Gunaratnam</b>, Professor de <i>Goldsmiths Universitat de Londres</i>.</li> <li>- Discussió: <b>Fuusje de Graaff</b>, <i>Universitat d'Amsterdam</i>. Investigador i Partner de <i>MUTANT</i>, agència sense afany de lucre.</li> </ul> <p>17:30-17:45 – Clausura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dr. Marjolein Gysels</b>, <i>CRESIB</i>, directora de la secció de "Cultura", PRISMA.</li> <li>- <b>Prof. Anna Bonafont</b>, Directora de l'<i>Escola Universitària de Ciències de la Salut de la Universitat de Vic</i>.</li> <li>- <b>Dr. Xavier Gómez-Batista</b>, <i>Institut Català d'Oncologia, Barcelona</i>.</li> </ul>
---	--

Amb la col·laboració de:



ORACIONS:

## PENDRE REFUGI

**SANG GYE/CHÖ DANG/TS'OK KYI/CH'OG NAM LA//**

**DYANG CH'UB/BAR DU/DAG NI/KYAB SU CH'I//**

**DAG GUI/DYIN SOG/GYI PÄI/SÖ NAM KYI//**

**DRO LA/P'EN CH'IR/SANG GYE/DRUB PAR SHOG//**

En el Budha, en el Dharma i la Sangha, prenc refugi fins a arribar a l'Il·luminació. Per l'activitat benèfica creada per la pràctica de la generositat i altres virtuts, pugui realitzar l'estat de Budha pel benefici de tots els éssers.

**MANTRA DE LA LLARGA INVOCACIÓ DE GURU RIMPOTXÉ**

**OM AH HUM VAJRA GURU PEMA TÖ TRENG TSAL**

**VAJRA SAMAYA DZA SIDDHI PALA HUM AH**

**DEDICACIÓ DE MÈRITS**

**SANG GYE/KU SUM/ÑE PÄI/DYIN LAB DANG//**

**CH'Ö ÑI/MI GYUR/DEN PÄI DYIN LAB DANG//**

**GUE DÜN/MI CH'E/DÜN PÄI/DYIN LAB KYI//**

**DYI TAR/NGO UA MÖN LAM/DRUB PAR SHOG//**

**DYANG CH'UB/SEM NI/RIN PO CH'E//**

**MA KYE/PA NAM/KYE GYUR CHIG//**

**KYE PA/ÑAM PA/ME PA DANG//**

**GONG NE/GONG DU/P'EL UAR SHOG//**

Per la benedicció del Budha, que va obtenir els Tres Cossos, per la benedicció de la naturalesa mateixa que és immutable i vertadera, i per la benedicció de l'aspiració invariable de la Sangha, pugui realitzar-se aquesta pregària i dedicació de mèrits tal com és.

**Pugui la preciosa ment del Despertar néixer allà on encara no ha nascut!**

**Pugui, un cop nascuda, no deteriorar-se i així desplegar-se cada vegada més!**