

Sa Che

El feng shui tibetano

Sa Che

El feng shui tibetano

Un viaje más allá del Espacio y del Tiempo

Dr. Nida Chenagtsang

Título: Sa che
Autor: Dr. Nida Chenagtsang

Primera edición: octubre 2013
© 2013, del texto Nida Chenagtsang
© 2013, de la edición Integralia la casa natural, S. L.
C/ Príncipe de Vergara, 36, 6ª dcha.
28001 Madrid
www.edicionesi.com
info@edicionesi.com

Edita: Ediciones i (Integralia la casa natural S.L.)
Imprime: Gráficos, S. L.
Diseño de cubierta: José Vicente Aliaga
Maquetación: José Vicente Aliaga
Coordinadora equipo de traducción: Mª Angeles Pérez
Traducción: Carlos Cañete y Fernando Ramos
Corrección gramatical: Carles Amengual
Ilustraciones: Juan Carlos Torices
Ilustraciones de animales: Gu Mingming
Ilustración pág. 126: Lama Gyurmed

Depósito legal: V1345-2013
ISBN: 978-84-96851-24-5
Impreso en España

Título original: "El Arte Tibetano del Sa Che Sowa Rigpa", escrito en el año 2011 con la colaboración de la Dra. Tam Nguyen y la Academia Internacional para la Medicina Tradicional Tibetana. www.iattm.net

Reservados todos los derechos, ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso previo del editor.

Si desea hacernos llegar su opinión sobre este libro o quiere que le mantengamos informado sobre nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos cuáles son los temas de su interés: Crecimiento personal, Espiritualidad, Vida sana, Autoayuda, Narrativa empresa, Novela.

Estaremos encantados de atender sus peticiones.

Contacte con nosotros en: comunicacion@edicionesi.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	9
Verdad relativa	10
Verdad absoluta.....	11
 SOWA RIGPA.....	 13
El estado de equilibrio.....	14
Las causas del desequilibrio	16
Métodos de diagnóstico	17
Métodos curativos.....	18
La filosofía del espacio y tiempo.....	19
 HISTORIA DEL SA CHE.....	 23
Origen del Sa Che	23
La leyenda del Sa Che.....	23
Cronología del Sa Che	24
Construcciones históricas	26
Yumbu Lagang.....	26
Palacio del Potala	27
Templo Jokhang.....	28
Monasterio de Samye	29
 EXPLICACIONES	 33
Divisiones del Sa Che	33
Sa Che Tántrico.....	34
Sa Che en la Astrología.....	35
Sa Che en la medicina tradicional tibetana	35
Elementos internos.....	36
Mandala. El espacio vital perfecto.....	36
Los cinco elementos	40

Elementos burdos y sutiles	41
Creación, equilibrio, destrucción	42
Los elementos dentro de nosotros	43
Los elementos secretos	48
Elementos externos	49
El Mandala de la tortuga.....	49
Khams. Los cinco elementos astrológicos.....	51
Influencia de los khams en el cuerpo	52
La Verdad.....	56
Mi casa, mi cuerpo	57
Sobre amigos y enemigos.....	59
Análisis de la naturaleza	61
Protección de las cuatro direcciones.....	62
Calles	66
Árboles.....	69
El poder del cielo.....	70
Montañas y rocas.....	77
Agua	81
Vecinos	83
Una casa ventosa	83
Lista de comprobación de los puntos de “Tierra”	84
UNA CASA FELIZ	89
Luz y oscuridad	93
La energía de las formas.....	95
Las cuatro protecciones internas.....	96
El mono de oro.....	97
Cómo encontrar el centro	99
Puertas enfrentadas.....	99
Serpiente negra	100
REMEDIOS EN SA CHE	103
La Cura	103
El Sa Che perfecto	104
Mi casa perfecta	105
Rituales	110
Análisis Tag Lang Jang	110
Ritual del Vaso	112

Señor de las serpientes	114
Protección general	117
Kalachakra	117
Barka	119
Tortuga astrológica	120
Los elementos	121
Los cinco animales de la suerte	122
Los ocho símbolos auspiciosos	123
El protector “Gesar”	125
Neutralizando con dibujos	126
Lingam	127
Protección contra carreteras	127
Abrir los ojos	128
Pacificando las puertas enfrentadas	128
¿Cómo calmar a la serpiente negra?	129
Basura	130
Un buen sueño	130
Lista de remedios	132
Amuletos	134
Utilización de amuletos	134
Lista de amuletos	136

INTRODUCCIÓN

“La verdad absoluta es el Dharma,
La verdad relativa es la tierra”.

ས་དཔལ་བོ་མ་བརལ་སང་

Allanando y Formando Arena.
Siglo I d. C.

La humanidad es parte inseparable en la red global del mundo. El microcosmos de nuestra vida individual es parte del macrocosmos de la realidad que nos rodea. Nuestra percepción de la salud y la felicidad depende de las circunstancias del entorno. Esta es la visión del Sa Che, la geomancia tradicional tibetana, que juega un papel importante en la medicina tibetana para lograr un estilo de vida preventivo y terapéutico.

La visión holística de la medicina tibetana no sólo incluye el estado del cuerpo, energía y mente, sino que también se centra en los orígenes y causas de la salud y la enfermedad y, por lo tanto, también observa el estilo de vida general del paciente. Además del comportamiento habitual, el estado y condiciones de los espacios vitales, las impresiones del entorno que nos rodea y la naturaleza pueden influir en nuestro cuerpo, energía y mente y, por ello, es parte de la historia médica y del examen del paciente.

Sa significa “tierra”, *Che* significa “análisis” por lo que la traducción literal sería “el análisis de la tierra”. Sin embargo, la terminología exacta es (*sa chu me rlung shing gi dpyad pa*) que significa “análisis de tierra, agua, fuego, viento y madera”.

El ancestral arte tibetano de la geomancia trata con las energías y los elementos de la naturaleza y los espacios vitales humanos, intenta comprenderlos y los moldea suavemente para crear un equilibrio para la vida y para el mundo.

Cuando el Sa Che habla de los elementos y de equilibrar las energías significa, por ejemplo, elegir un lugar seguro para proteger la tienda nómada contra el viento o cómo ahorrar luz y calor en un edificio aislado en medio de una vasta planicie, o simplemente cómo crear armonía en el individuo, en cada familia, en cada pueblo y en toda la sociedad. Todos estos elementos necesitan armonía y equilibrio, y no hay más misterio o magia que lograr que armonicen perfectamente con la naturaleza.

Se llama “análisis de la tierra” porque la tierra es el elemento principal que sostiene a los demás: por eso es llamada “madre tierra”.

El objetivo de aprender y practicar Sa Che es desarrollar una visión más amplia sobre nuestro planeta y sobre el equilibrio y la armonía. La ciencia moderna puede entender el Sa Che como un sistema ecológico, aunque en un entendimiento más profundo va más allá del nivel físico. El Sa Che tiene el potencial para equilibrar nuestra vida de acuerdo con la ley de la interdependencia, el ciclo de causa y efecto, que es la base de la verdad relativa.

Sabiendo cómo trabajar con esta verdad, podemos lograr una buena salud y una mente feliz para nosotros mismos, nuestros amigos, la familia y la sociedad, y crear la armonía y el respeto por el entorno y por nuestro planeta.

Verdad Relativa

En la cultura tibetana la verdad relativa se refiere a todos los aspectos de nuestra vida cotidiana, sobre la familia, las relaciones amistosas, la salud, las actividades, la riqueza, etc. En este aspecto es muy importante mantener el equilibrio y la armonía. Y el Sa Che es una base muy importante de la vida relativa. De forma simple, un buen Sa Che nos da una buena vida.

Verdad Absoluta

Se refiere a la naturaleza verdadera de todos los fenómenos, lo que quiere decir que todo coexiste y es interdependiente. La naturaleza de todo trasciende en existencia y no existencia, y es un camino espiritual y el último antídoto para nuestro sufrimiento.

Considerado como un linaje puro, el Sa Che ha sido enseñado y aprendido de generación en generación con la profunda y fiel diligencia del sistema de estudio tradicional del Tíbet, para asegurar la exactitud y originalidad de la enseñanza que se remonta a los ancestrales orígenes espirituales del Bon y ha sido promovido por muchos grandes maestros budistas, como Gurú Rinpoche, Atisha y Machig Labdrön.

Sa Che Khenpo -abreviado *Sa Khen*- es la palabra tibetana para un maestro de Sa Che que ha recibido su linaje puro a través de la transmisión. El significado de este linaje es “aprendido correctamente” o “calificado en el estudio”. Un proverbio tibetano dice:

“Si no está seguro de un Sa Khen, es mejor no invitarlo”.

Considerando el peligro de perder estos conocimientos, Jamyang Nyima del monasterio Labran, uno de los pocos sostenedores del linaje Richen Bumsang, piensa que ahora es un buen momento para difundir las enseñanzas de Sa Che para ayudar y beneficiar a otros. El Dr. Nida aprendió Sa Che en el monasterio Labran y fue entrenado personalmente por Jamyang Nyima. Como maestro cualificado de Sa Che, el Dr. Nida tiene, por lo tanto, la capacidad y habilidad para ayudar a su maestro a llevar la tradición de Sa Che al mundo occidental. Ha estado practicando y enseñando Sa Che durante muchos años.

SOWA RIGPA

El Sa Che forma parte de la medicina tibetana, en la que aparece como un arte natural aplicado en la vida diaria, en el comportamiento y el estilo de vida. Se usa para obtener felicidad y una larga vida, así como para la prevención de las influencias negativas. La geomancia tibetana también se usa para la curación o el alivio de los trastornos físicos, energéticos y mentales.

Sowa Rigpa es la Medicina Tradicional Tibetana (MTT), la ciencia médica del Tíbet. Se compara metafóricamente con un gran jardín, y se suele representar con la imagen de tres árboles.

En la medicina tradicional tibetana, plantas como las hierbas, arbustos y árboles desempeñan un papel importante. El concepto principal es que un árbol sano es como un ser humano sano; un árbol necesita aire limpio, agua fresca y limpia, luz adecuada y espacio con el fin de mantenerse saludable, y el mismo principio se aplica también a los seres humanos, cada persona necesita los mismos elementos para mantener su salud en equilibrio.

Muchos de los principios y conceptos de la cultura tibetana y su sistema médico ancestral están basados originalmente en el estudio de la naturaleza, los árboles, las plantas y el comportamiento de los animales salvajes. Los resultados de estas observaciones y los conceptos derivados se comparan con los seres humanos en general y su salud. Este conocimiento se puede aplicar a temas tales como, por ejemplo, la búsqueda del equilibrio de la salud, qué tipos de energías la afectan y cómo una persona debe vivir para mantener una buena salud.

Como la medicina tibetana es un sistema natural basado en la observación de la naturaleza, su estudio se simplifica, consecuentemente, utilizando elementos naturales como la simbología de los árboles. Esto ilustra una antigua forma de aprendizaje en el que el árbol no sólo representa la forma humana, sino que también sirve como guía intelectual de las enseñanzas médicas. Los árboles se asemejan a un “mapa mental” de todos los aspectos de la medicina tibetana.

Vale la pena señalar que, tradicionalmente, el estudio convencional y completo de la medicina tibetana abarca no menos de noventa y nueve “árboles del conocimiento”, que se estudian de forma secuencial. Por lo general se necesitan doce años para aprender el sistema completo de medicina tradicional tibetana, con todos sus principios teóricos y ejercicios prácticos. Sin embargo, en contraste, los sistemas educativos más modernos como los empleados en la India y el Tíbet, donde el énfasis está en la parte teórica, por lo general sólo duran cinco años.

Para la curación mántrica, que es parte de la medicina tradicional tibetana, sólo los tres primeros árboles de los noventa y nueve son relevantes.

El estado de equilibrio

El primer árbol describe el estado general o el estado de la persona y tiene dos troncos.

Representa a una persona sana en la que el cuerpo, la energía y la mente están en equilibrio. Un ser humano en general necesita mantener su energía en equilibrio; la energía crea la conexión entre cuerpo y mente. Si la energía se desequilibra, el cuerpo y la mente también se desequilibran, derivando, consecuentemente, en enfermedad. Por otro lado, un buen equilibrio de la energía conlleva un cuerpo sano, una gran cantidad de energía vital y una mente clara, estable y feliz.

El término “energía” en este contexto se refiere a un poder dinámico, considerado la fuente de toda existencia. En el cuerpo es el principio psicofísico de la energía vital. Esta energía proviene de los cinco elementos: espacio, aire, fuego, agua y tierra. Desde el punto

de vista tibetano, estos elementos se consideran a veces cinco en número y en otras ocasiones cuatro. El elemento del espacio puede no contarse, porque es la forma en que los otros cuatro elementos se encuentran; es decir, sin espacio, la tierra, el agua, el fuego y el aire no pueden existir.

La cualidad del espacio es la vacuidad y la potencialidad en la que todos los fenómenos se originan. El viento tiene la cualidad de movimiento, crecimiento y desarrollo. El fuego representa la velocidad y el calor que a su vez lleva a la maduración. El agua tiene el carácter del flujo y de la cohesión y la tierra representa la consistencia y la estabilidad.

Estos cuatro elementos pueden ser divididos en tres cualidades o energías. La primera energía es el Viento, que se deriva del elemento viento (*rlung*), la segunda es la energía Bilis (*mkhris pa*), derivado del elemento fuego, y el tercero es la energía de Flema (*bad kan*), que se deriva de los elementos agua y tierra. Estas tres cualidades se pueden dividir en dos naturalezas o características. El viento y la flema son fríos, mientras que la bilis es caliente.

Estas tres cualidades, derivadas de los cinco/cuatro elementos, son conocidas como los humores o energías internas y tienen aspectos diferentes que brindan diferentes funciones:

1. Viento (*rlung*):

- Surge de los elementos del espacio y el viento.
- Está relacionado con el movimiento y la actividad.
- Regula el pensamiento y el habla.
- Controla el sistema nervioso, la respiración y la excreción.
- Las áreas relacionadas con el elemento viento incluyen la cabeza, cuello, hombros, pecho, corazón, abdomen superior, codos, intestino delgado, pelvis, muñecas, abdomen inferior, caderas, rodillas y tobillos.

2. Bilis (*mkhris pa*):

- Surge del fuego.
- Está relacionada con el calor.
- Regula la temperatura corporal.
- Las funciones corporales incluyen la digestión, absorción de

los nutrientes, función catabólica, hambre y sed, coraje (ego), la motivación y la visión.

3. Flema (*bad kan*):

- Surge del agua y la tierra.
- Posee una naturaleza fría.
- Las funciones corporales incluyen la cohesión, la fluidez, la unión estructural del cuerpo, los fluidos corporales, las funciones anabólicas, el sueño, la paciencia y la tolerancia.

Las causas del desequilibrio

En el primer tronco del primer árbol se representa el estado saludable, el análisis y equilibrio de las diferentes energías, y en el segundo tronco se describen los tipos y causas del desequilibrio.

Todas las enfermedades son el efecto de comportamientos incorrectos, que es su función kármica: el buen karma trae equilibrio perfecto o salud y el mal karma genera desequilibrio o enfermedad.

Según la medicina tradicional tibetana, las causas negativas están divididas en dos categorías: causas primarias y secundarias:

- Las causas primarias se derivan de los estados emocionales negativos y destructivos o puntos de vista tales como la ira, la agresividad, la lujuria, el apego desordenado (deseo) y la ignorancia.
- Las causas secundarias son factores persistentes y repetitivos, tales como la mala alimentación y el estilo de vida, el tiempo (las causas temporales) y las provocaciones.

Veamos más de cerca las causas secundarias. De ellas, las principales causas de la enfermedad son la alimentación incorrecta y el estilo de vida. Considerando la muerte relacionada con las enfermedades cardiovasculares, la principal causa de estas enfermedades son los factores relacionados con la nutrición y el estilo de vida. Tomar conciencia de la propia alimentación y estilo de vida y ajustarlos puede llevar a un estado saludable; los factores pueden incluir aspectos tales como la cantidad y calidad del sueño, la rutina diaria, los horarios de las comidas, el trabajo, el descanso, etc.

Según la tradición budista, “la liberación reside en la propia mano” y la medicina tradicional tibetana adopta el mismo enfoque con respecto a la salud, ésta depende de nosotros mismos. Así, mediante el análisis de las causas de la enfermedad y tomando medidas sobre las causas del desequilibrio, puede volver al primer tronco, que es un estado de equilibrio en el cuerpo, la energía y la mente.

Otra causa secundaria es el tiempo, que se relaciona con los ritmos y las fluctuaciones en el medio ambiente, con las condiciones lumínicas, con el clima y su influencia en los seres humanos. Hay ciertas combinaciones de elementos en cada época, que a su vez se reflejan en las energías del cuerpo, en los hábitos alimentarios y el comportamiento.

La tercera causa secundaria es la provocación. Tradicionalmente, la provocación significa que los espíritus invisibles envían energías negativas que influyen en las personas y causan enfermedades. La visión principal de las provocaciones es que los seres invisibles habitan en el medio ambiente e influyen en el mundo de los humanos. Este concepto hace referencia a la relación del hombre con su entorno natural. Cuando no tenemos una buena relación con nuestro medio ambiente y los animales, o cuando destruimos la naturaleza, creamos algo negativo. Un ejemplo de esto es la contaminación del aire y del agua, tales como derrames de petróleo en los océanos y las excesivas emisiones de carbono, lo que consecuentemente causa muchos problemas de salud. Se cree que la naturaleza es el reino de los espíritus, por lo que es importante cultivar una relación armoniosa y respetuosa con ella.

Métodos de diagnóstico

El segundo árbol es el del diagnóstico. Tiene tres troncos:

1. Inspección. La observación.

La conducta del paciente y su aspecto se examina de cerca. El primer diagnóstico se realiza mediante el análisis de la orina, para examinar los aspectos de color, vapor, burbujas, olor, sedimentos, untuosidad, etc.

2. Palpación. El diagnóstico por el tacto.

Se palpan diferentes pulsos del paciente. Hay dos aspectos principales bien diferenciados: la palpación de la disposición topológica y la palpación para la determinación del estado patológico.

Los médicos tibetanos son entrenados en un estilo especial de lectura del pulso llamada *rtsapra* y también son entrenados en el canto de mantras especiales para aumentar su poder de la lectura del pulso. Este método no se menciona en el *rgyud-bzhi*, sino sólo en el *Yuthok Nyingthig*, y se considera una práctica secreta.

3. Anamnesis. La historia del caso.

Se pregunta al paciente sobre su estilo de vida, dieta, sensaciones, estados emocionales y físicos, etc.

Métodos Curativos

El tercer árbol es el árbol del tratamiento. En la medicina tradicional tibetana, los métodos de tratamiento por lo general se dividen en cuatro categorías básicas:

1. Dieta terapéutica. El mejor método de tratamiento.

2. Modificaciones de los factores del estilo de vida: rutina diaria, tiempo de sueño, gustos y aversiones, etc.

3. Medicación. La farmacología tibetana usa hierbas, minerales y pequeñas cantidades de sustancias animales.

4. Aplicación de terapias externas. Las terapias primarias son el masaje, la acupuntura, la moxibustión y las ventosas. Formas secundarias de terapia incluyen baños herbales, sangrías, compresas calientes, terapia del bastoncillo y la moxibustión de Mongolia.

De acuerdo con la tradición *gter-ma*, la curación mántrica es el quinto tronco. Se puede utilizar por separado como un tratamiento en sí mismo, o puede ser combinada con cualquiera de las cuatro modalidades de tratamiento mencionadas anteriormente, a fin de aumentar sus efectos. Cuando se utiliza junto con la dieta, los mantras pueden ser utilizados para dar poder a los alimentos con fines terapéuticos o para desintoxicar comida contaminada. Alrededor

de la casa, los mantras pueden crear un espacio de vida más cómodo, o para mejorar la productividad y aumentar la comunicación en el ambiente de trabajo.

Los mantras escritos pueden ser usados como amuletos para protegerse de los accidentes, las lesiones o para evitar provocaciones de los espíritus.

Los mantras se pueden combinar con medicinas herbales para mejorar sus efectos; de hecho, durante la composición de los medicamentos tradicionales tibetanos se recitan mantras curativos, incorporando la energía del sonido en estas complejas combinaciones de hierbas y minerales.

Somos capaces de usar mantras en unión con las terapias tradicionales tibetanas externas, tales como Ku Nye (*bsku mnye*) masaje, acupuntura, moxibustión, ventosas y la imposición de piedras calientes o de compresas herbales.

En resumen, los objetivos generales de la medicina tradicional tibetana pueden ser explicados en dos partes:

1. Aspectos preventivos

La prevención de la enfermedad a través del estilo de vida y la dieta correcta es fundamental para la medicina tradicional tibetana. En esta era moderna, la mayoría de enfermedades crónicas surgen como resultado del desequilibrio de la actitud mental, estilo de vida y dieta. La diabetes y las enfermedades cardiovasculares son ejemplos bien conocidos.

2. Aspectos curativos

Una vez que surge el desequilibrio, la enfermedad se manifiesta abiertamente. Entonces es necesario volver a crear el equilibrio a través del trabajo sobre las causas y efectos. Esto significa, en primer lugar, atender a los factores dietéticos y el estilo de vida y, después, hacer uso de terapias herbales y terapias externas.

La filosofía del espacio y tiempo

La base filosófica más importante para la medicina tradicional tibetana es el origen interdependiente de los fenómenos, que en el

lenguaje tibetano es conocido como *tendrel*. Este punto de vista filosófico es representado con exactitud en tibetano: “ten” significa interdependiente y “drel” significa interconexión. Las enseñanzas ilustran esencialmente que nada puede existir por sí mismo, todo está interconectado y en coexistencia. Nuestro cuerpo, energía y mente están en perfecta interdependencia con el entorno y la naturaleza, coexistiendo con cada uno de los pequeños objetos que, a su vez, es parte de un universo mayor. Todo está unido tanto directa como indirectamente a través de energías visibles e invisibles, donde el gran espacio y el tiempo son uno en su estado primordial.

La palabra sánscrita *shunyata* es uno de los términos más importantes en el budismo mahayana. Está compuesta de *shunya* que significa vacío, abierto, insustancial o nada, y el sufijo sustantivo *ta*. Shunyata es, por lo tanto, la vacuidad, la apertura, la no sustancialidad de los fenómenos. Sin embargo, esto no significa el vacío o la nada. Uno podría preguntar: ¿vacío de qué? Esto es, de hecho, la vacuidad de términos, de construcciones mentales y de proyecciones. Vacuidad es sólo aquello que está libre de términos, categorías, valores, etc.

Opuesto al término vacuidad está el término sustancialidad o existencia propia inherente. La siguiente expresión demuestra la tendencia en la que los fenómenos están presentes en las palabras o cualidades, es decir, los atributos por sí mismos son inherentes a los fenómenos.

Todo lo que es “A” no puede ser “no-A”. Cuando una cosa es atribuida como “A”, entonces una separación tiene lugar entre las cosas “A” y las cosas “no-A”.

De acuerdo con la filosofía budista, la confusión en este concepto es que los objetos ni poseen tales atributos, ni estos tampoco existen de forma diferente. La ausencia de existencia propia inherente significa que nada viene a la existencia por sí mismo y que nada es invariable en su apariencia y sustancia.

La descripción de un árbol puede servir como ejemplo. Un árbol está formado por numerosas células, algunas de las cuales crean la corteza, otras la madera y aún otras las raíces y las hojas. Si una hoja cae del árbol, consideramos que las células que, hasta ese momento se consideraban como parte del árbol, ahora están se-

paradas de éste y pasan a ser una hoja individual. Sin embargo, la hoja cae al suelo, donde se pudrirá entre otras hojas, convirtiéndose subsecuentemente en nutrientes para el árbol y otras hojas.

Si nuestros ojos estuvieran abiertos para ver la sutil interdependencia, entonces veríamos un intercambio ininterrumpido de gas y sustancias entre la atmósfera de la tierra e innumerables organismos. Nos referimos a este concepto simplemente como a un árbol, pero en realidad estamos tratando con un fenómeno extremadamente complejo que está en un constante estado de movimiento y cambio. Con sólo que un simple factor sea eliminado de la cadena, la que lleva a la aparición del fenómeno, éste desaparece.

Entonces existiría sin existencia propia, es decir, con atribuciones conceptuales o verbales no inherentes. Cada fenómeno u objeto puede ser analizado de esta manera.

Los conceptos budistas “vacuidad de existencia propia inherente”, “no dualidad” e “inseparabilidad” son expresiones para la conexión alternante de todos los fenómenos en una red todo-abarcadora, indivisible e inseparable red causal/condicional.

Todos los seres, incluyendo los seres humanos, forman parte de esta red. Como seres humanos nos encontramos continuamente en intercambio y en movimiento. Llegamos a la existencia a través de las sustancias de nuestros padres, nacemos, respiramos, comemos, necesitamos movimiento, luz y cierta temperatura, etc.

Sin embargo, durante nuestra vida todas nuestras células continuamente mueren y otras nuevas son creadas de modo que cada siete años somos de hecho una persona completamente nueva.

Todo es dependiente de muchos factores y absolutamente todo es movimiento, espacio y tiempo, no habiendo sido nunca creado ni nunca destruido.

“Vacuidad es forma, y forma es vacuidad”.

Buddha Shakyamuni. Siglo V a.C.

La naturaleza de toda la existencia es la vacuidad, y la vacuidad se manifiesta en toda la existencia. Así que la vacuidad es la forma o la totalidad, y no hay separación entre la existencia y la no existencia. El espacio y el tiempo surgen o se manifiestan a través de

la vacuidad y lo que está perfectamente creado por una mente clara y omnipresente. Una vez que uno percibe la naturaleza de la mente, no hay ya por más tiempo distinción alguna entre sujeto y objeto.

Como se indica en la canción de Yuthok:

*En la claridad y la vacuidad de mi mente, el estado auténtico inefable,
la bendición está omnipresente, surgiendo incesantemente y la vacuidad
y la compasión están indiferenciadas.*

*Por lo tanto, los fenómenos creados por la mente son liberados
naturalmente.*