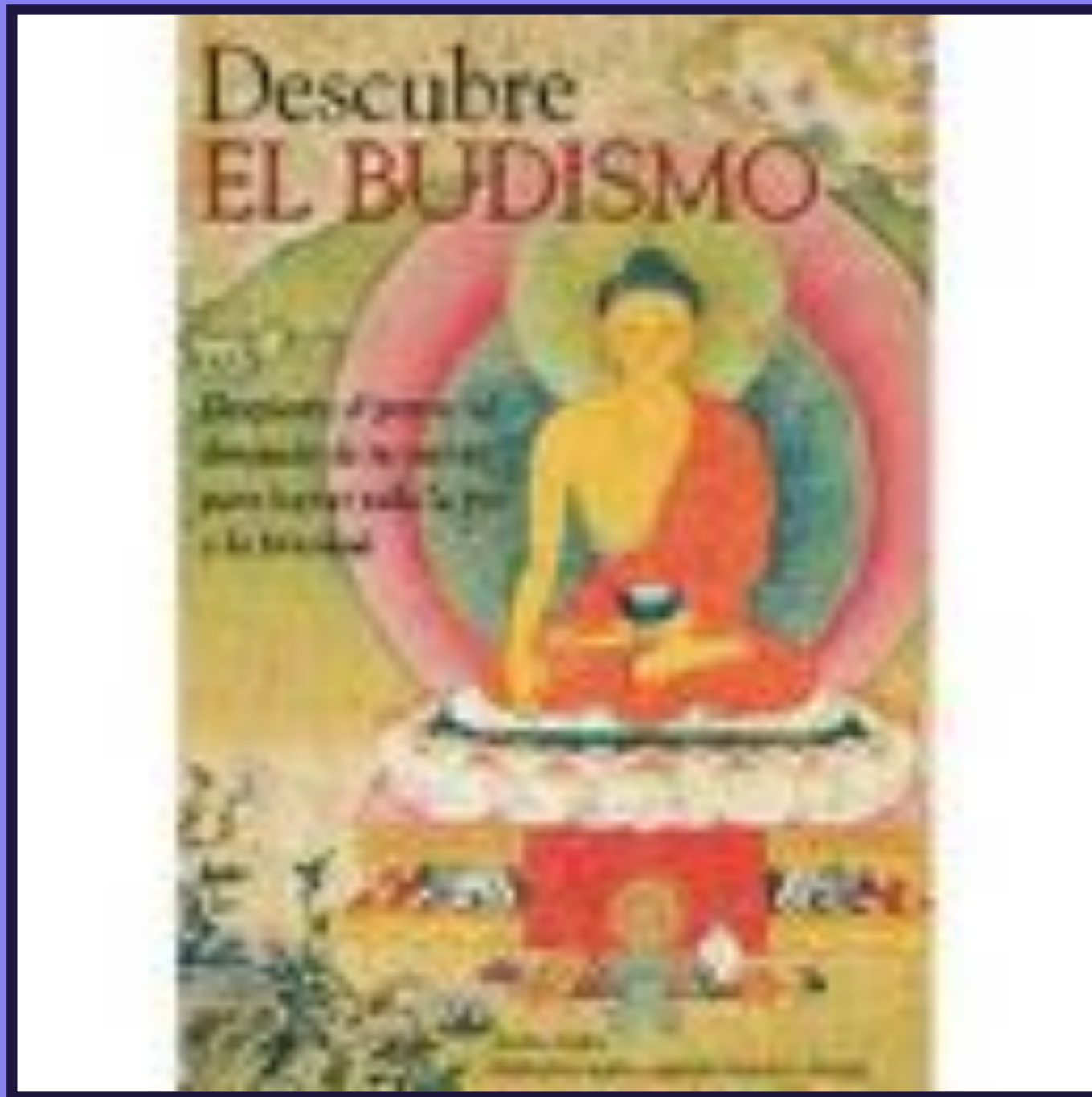
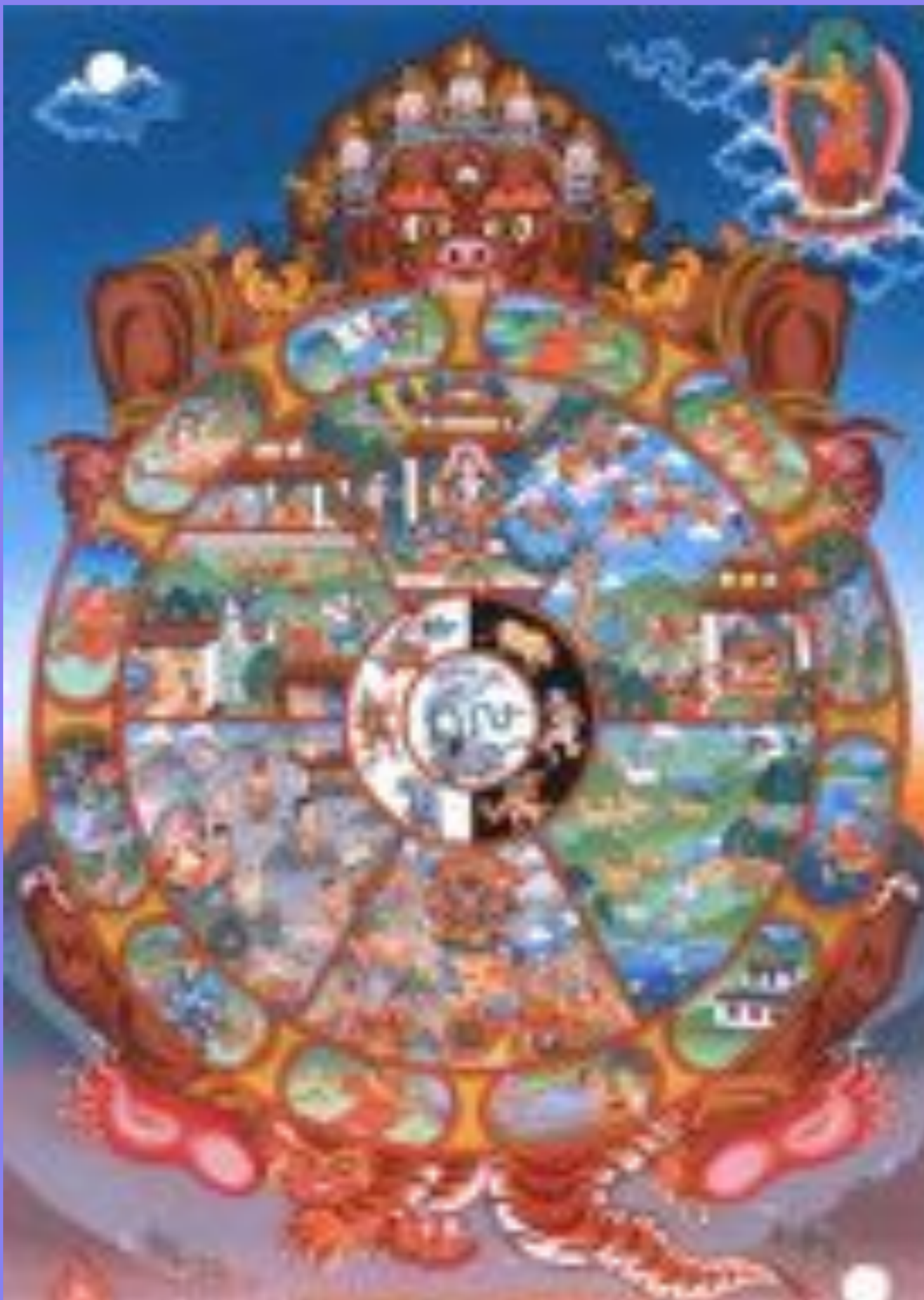


Descubre el Budismo



*Despierta el potencial
iluminado de tu
mente para lograr
paz y felicidad*





Muerte y renacimiento

Centro Nagarjuna



F.P.M.T

1^a PARTE

Muerte y renacimiento

DESCRIPCIÓN

Explorar el proceso de la muerte y el renacimiento y su impacto sobre nuestra forma de vivir. Dejarse guiar en una reflexión cabal sobre el significado de la muerte y lo que se puede esperar en el momento de la muerte. De esta manera, satisfacer el propósito en la vida, resolver los conflictos, y desarrollar la habilidad de ayudarte a ti mismo y a los demás en el momento de la muerte. Mediante la práctica budista, uno puede superar definitivamente la muerte.

TEMAS

- Desventajas de no pensar en la muerte, las ocho preocupaciones mundanas
- Ventajas de pensar en la muerte
- Impermanencia sutil y burda
- Meditación en la muerte en nueve puntos
- Las ocho etapas del proceso de la muerte
- El proceso del renacimiento
- El papel del karma en la determinación del renacimiento
- Los seis reinos
- Cómo ayudar a los moribundos
- El Dharma es la solución a largo plazo para la muerte

Material de estudio

PRÁCTICAS DE INTEGRACIÓN REQUERIDAS

- Meditación en la muerte en nueve puntos
- Meditación en tu propia muerte (de Aprendiendo de los lamas)
- Meditaciones sobre la impermanencia
- Retiro de fin de semana sobre la muerte y la impermanencia

TEXTOS REQUERIDOS

- El sol dorado que concede todos los deseos
- La liberación en la palma de tu mano, (págs. 235-280) (ED)
- Lectura requerida de Descubre el budismo: “La muerte y el renacimiento”

SUGERENCIAS

- Miedo saludable, Lama Zopa Rimpoche, Ed.Dharma
- Consejos para el momento de la muerte, Ed.Mahayana
- Practicas esenciales para el momento de la muerte, Ed.Mahayana
- Reencarnación; el caso del niño lama, Vickie MacKenzie, (El País /Aguilar)

Temas a tratar

- Introducción al módulo
- Video de los estudiantes
- Reflexión inicial y Grupos de discusión
- Video DB: Ribur Rimpoché (8´53 a 12´)
- Desventajas de no recordar la muerte
- Ventajas de recordar la muerte
- Meditación en la impermanencia

Deberes:

- **Meditar** tres veces en la impermanencia

Leer

- Muerte, estado intermedio y renacimiento (1-5)
- Recordar la muerte (5-7)
- Disolución (7-10)
- Reencarnación (11)

**Que tan consciente
eres en lo cotidiano
de que en cualquier
momento puedes
morir**

**Reflexionar en la
muerte ¿que
resistencias tienes?
¿te da miedo? ¿te
deprime?**

**¿Que es lo
fundamental para
asegurar una buena
muerte, tuya o de
otros?**

**¿Que crees que
sucede tras la
muerte? ¿todo
acaba?....**

**¿Por que
prepararse?**

**Actitud frente
a la muerte**

**¿Que
tememos?**

**¿Estamos
preparados?**

**¿Todo acaba
con la muerte?**

**¿Que puede
ayudarnos?**

Puntos a tratar

- ¿Cuál es nuestra actitud frente a la muerte?
- Como abordar un hecho que irremediablemente va a suceder
- Como nos afecta el negar esa realidad:
 - 8 Dharmas mundanos
- De que forma nos beneficia ser conscientes de la muerte
- Como familiarizar nuestra mente con el hecho de que vamos a morir
- Atención a la transitoriedad

ACTITUD ANTE LA MUERTE

¿Es realista y saludable nuestra actitud?

¿que pensamientos y sensaciones suscitan?:

- ¿como te sientes cuando escuchas que alguien ha muerto o que muchos han muerto repentinamente en una catástrofe o accidente?
- ¿Como te sientes cuando alguien de tu familia o muy cercano está muriendo o ha muerto?
- ¿Como te sientes en la cercanía de los cementerios o en las salas de los hospitales donde están los que van a morir?

2 Actitudes que no ayudan

- **Estar aterrizado** pensando que es el fin de todo y será una experiencia dolorosa. Este miedo te impide pensar o hablar de la muerte, es como negar un hecho.
- **Actitud descuidada**, no dar importancia... “de algo tenemos que morir”... creer que no tienes miedo.

Hablar de la muerte no es lo habitual... incomoda, no está entre nuestros temas de conversación... produce temor e inquietud y preferimos ignorarlo.

Lo más que nos permitimos es hablar de la muerte de los demás... quizás para asegurarnos de que seguimos entre los vivos y fortalecer la idea de la propia permanencia. La muerte no es algo que SOLO PASA A LOS DEMAS...

Actitudes inadecuadas: Ignorar, miedo, indiferencia, fracaso, castigo, cesación, injusto, pensar que vendrá en un futuro lejano... Ninguna de estas actitudes ayuda a afrontarla.

QUE ES LA MUERTE

- Es un hecho natural, una parte inevitable de la vida.
- NO es un FRACASO, un error, una injusticia, un accidente...No es el final, es el paso a otra vida
- Desde el momento en que nacimos estamos acercándonos a la muerte.
Buda dijo:
Todas las cosas compuestas se desintegran. Todo lo que surge decae
Los encuentros terminan en separación
Lo que nace, muere
- **El momento de la muerte** es muy importante pues el estado de nuestra mente puede activar el rumbo que tome nuestra conciencia.
- Necesitamos prepararnos para lo que ha de venir y especialmente para apreciar y aprovechar lo que tenemos.
- Muy importante **ACEPTAR** y ser consciente

¿Qué es la muerte?

Es la separación del cuerpo y la mente. Cuando la conciencia sutil sale del cuerpo y se dirige hacia la otra vida. La mente sería como el huésped del cuerpo que se despide al morir.

Tres causas / condiciones para la muerte

Se agota el karma

Se agota el mérito

Se agota el espacio de vida

CAUSAS DE LA MUERTE

Cuando ha agotado su espacio de vida: nadie puede cambiar esto, pero por el mérito de sus prácticas puede alargar su espacio de vida, acciones kármicamente muy negativas también pueden acortar la vida.

Cuando se agota el karma.

- Cuando se agota la fuerza de la semilla que nos ha impulsado a esta vida humana.
- La fuerza de esa semilla es la que determina la duración de nuestra vida.
- Nadie puede realmente ayudarlos, ni Tara blanca ni Buda Amitayus.

Uno muere cuando ha agotado su mérito: Aunque la duración del espacio de la vida no se hubiera agotado uno moriría por falta de méritos. En ese caso, la duración de vida restante que a uno le correspondería se vivirían en renacimientos futuros pero probablemente estarían caracterizados por la escasez. Se puede alargar ese espacio de vida acumulando más mérito.

Cuando estas causas están presentes nada puede hacerse para extenderse la duración de la vida. Si es por falta de méritos se pueden acumular y se prolongaría.

Uno muere cuando se producen interferencias externas. Se puede prolongar el espacio de vida mediante la realización de rituales, existen unos rituales tántricos que nos permiten recuperar esta energía: LANG KU, recupera la energía vital, y existe otro ritual, TSE KU que restaura el espacio de vida.

Uno muere de forma accidental. Si las personas no han agotado su karma, no morirán ni en los accidentes ni en las muertes producidas por interferencias externas.

¿Por qué prepararse?

- 1º Por que es **INEVITABLE**
- 2º Por que da **MIEDO**
- 3º Por que no todo **ACABA**
- 4º Mucho en **JUEGO**
- 5º Reunir provisiones...
- 6º Aprovechar **PRH...**
- 7º Momento **DECISIVO...**
marca rumbo...
- 8º Utilizarla en el Camino **Espiritual**

Actitud frente a la muerte

- No es habitual
- Ignoramos
- Produce temor, inquietud...
- Algo que sucedera en futuro lejano
-
- No aceptarla **EMPEORA**
- Es un hecho natural de la vida

Todas las cosas compuestas se desintegran

Todo lo que surge decae

Los encuentros terminan en separación

Lo que nace, muere

Miedo saludable

El miedo a la muerte puede transformarse en un medio hábil para tener una vida más significativa y apacible.

Lo que debemos temer no es la muerte, sino morir con una mente sin control, sin haber llevado a cabo nada positivo en nuestra vida.

Lama Zopa

El miedo no es necesariamente negativo

Importancia de ser conscientes de la impermanencia

Lo que no nos deja practicar el dharma es el concepto de permanencia, puesto que no permite que las acciones se conviertan en causa para el despertar, para la liberación del samsara, y para la felicidad de las vidas futuras.

Lama Zopa Rimpoché

- Primera y última enseñanza del Buda
- Vivimos de espaldas a la realidad
- Aprendemos a fluir y no aferrarnos
- Antídoto contra el apego
-

DESVENTAJAS DE NO RECORDAR LA MUERTE

1. No recordar el dharma
2. Recordarlo pero no practicarlo
3. Practicarlo pero no de forma pura: Malgastando esta vida humana aferrándonos a los 8 dharmas mundanos
4. Practicarlo pero sin intensidad ni persistencia
5. No lograremos la liberación al seguir realizando acciones negativas
6. Gran remordimiento y pesar a la hora de la muerte

Por no recordar la muerte nos aferramos a la felicidad de esta vida y toda tu vida se vuelve un sirviente del apego. Negar la muerte, incluso pensar sutilmente, "hoy no voy a morir", es el mayor obstáculo para que tu práctica de dharma sea pura. Lama Zopa

8 DHARMAS MUNDANOS

- **Que son:** 4 pares de cosas que nos gustan y perseguimos y 4 que nos desagradan y queremos evitar.
 - **Ganancia-pérdida**
 - **Placer-dolor**
 - **Alabanza-crítica**
 - **Fama-mala reputación**
- Las actividades incesantes en busca de lo placentero.
- Se trata de ver que cuando nos enganchan **sufrimos**.
- Más fácil comprender con los objetos indeseables, pero buscar y tener el placer, ganancia, alabanza y fama, también es sufrimiento y no da la felicidad esperada.
- Comprendiendo como enganchan, colorean y nos hacen sufrir es **más fácil soltarlos**.
- **Nagarjuna** explicó sobre la importancia de generar una actitud ecuánime hacia estos objetos.
- **REFLEXIÓN** : ¿Qué tanto en nuestras vidas está presente el apego a lo material, a la comodidad, a los placeres sensoriales....? ¿Compensa tanto esfuerzo? ¿Dónde está el problema? ¿De que forma perjudica?... ¿Qué estoy dispuesto a hacer? ¿Por donde empezar...?

VENTAJAS DE RECORDAR LA MUERTE

1. Tus acciones se volverán muy beneficiosas
2. Tu práctica de dharma será poderosa
3. Recordar la muerte es importante al comienzo de tu práctica espiritual
4. Recordar la muerte es importante a mitad de tu práctica espiritual
5. Recordar la muerte es importante al final de tu práctica espiritual
6. Morirás con una mente serena y feliz

***De todas las cosechas, la del otoño es la mejor
De todas las huellas, la del elefante es la más grande
De todas las realizaciones, la de la impermanencia y la muerte es
la suprema.***

Gran Sutra del Nirvana

IMPERMANENCIA

BURDA

Las cosas aparecen, perduran y desaparecen. Para su desaparición hace falta una causa secundaria, por ej. una casa se derrumba por movimiento de tierras...

SUTIL:

El cambio incesante desde el momento en el que hago surge.

Ese cambio no depende de una causa externa, la causa primaria de su aparición también lo es de su destrucción. Todo los fenómenos surgen dependientes de otros.