



Muerte y renacimiento

Centro Nagarjuna



F.P.M.T

2^a PARTE

Muerte, estado intermedio y renacimiento

Dalai lama

- **Las personas mueren:**
 - Agotar el karma (impetu de la acción)
 - Sin haber agotado el tiempo asignado, no han completado las causas que mantienen la vida como por ej. las necesidades. Esto es **muerte prematura o por agotamiento de mérito.**
- **Muy importante:**
 - el estado de la mente antes de morir
 - el ambiente en el momento de la muerte
 - evitar deseos de calor, frío...
 - Los engaños surgen con facilidad en la vida diaria, cuando llegue la muerte igualmente surgirán y dirigen el próximo renacimiento.
 - En el momento de la muerte se genera fuerte aferramiento al yo, ese apego al cuerpo impulsa el karma que se activa y produce el cuerpo del estado intermedio.
 - Cuando predomina karma negativo: el calor se retira desde los pies hacia el corazón
 - Cuando predomina karma positivo: el calor se retira desde la cabeza hacia el corazón
 - El calor se concentra en el corazón y cuando la conciencia sale del cuerpo, ya no hay calor en esa zona.

Estado intermedio

- Empieza tan pronto sale la conciencia del cuerpo
- Los que van a renacer en el reino sin forma lo hacen directamente sin pasar por el bardo
- A los 7 días experimentan pequeña muerte, así hasta los 49
- **5 Características**
 1. Se tiene una forma similar a la del reino que se va a renacer
 2. Aparecen instantáneamente con todo el cuerpo formado
 3. Tienen clarividencia y no hay obstáculos en desplazarse
 4. Pueden ver a través de las cosas sólidas y a gran distancia
 5. Pueden verse entre ellos

Renacimiento

- Si vas a renacer como humano, ves a padre madre en unión y renaces como hombre o mujer dependiendo de que hayas generado apego hacia el padre (renaces como mujer) o a la madre (renaces como hombre)
- La conciencia entra en la unión esperma-ovulo
- La conexión con una nueva vida es bajo la influencia de apego, odio, ignorancia

Signos de proximidad de muerte

Tres tipos de signos:

- . lejano
- . cercano
- . definitivo

El signo lejano aparece uno o dos años antes, en forma de malos sueños, de pesadillas. No son algo que se sueñe una o dos veces, sino que se sueña con mucha frecuencia. También uno siente una gran debilidad, la mente tiene poca energía, esto puede ser influencia de espíritus externos, y si ello ocurre, uno debe implicarse en prácticas para prolongar la vida.

Los signos cercanos de la muerte: suelen aparecer unos meses antes de que se produzca la muerte. Son por ejemplo cuando en una noche de luna llena, la sombra nuestra no es completa, le falta un brazo, la cabeza... También sucede que cuando uno ve su sombra dibujada en el suelo o proyectada hacia arriba y está incompleta. Si ahora nos tapamos los oídos, escuchamos un murmullo interior, en momentos cercanos a la muerte, no lo escucharemos.

Los signos definitivos de la muerte: Los signos del proceso de la muerte.

(Notas sobre la muerte, Mexico_PA)

Recordando la muerte

Lama Zopa Rimpoché

- La importancia de reflexionar en la muerte es por lo que viene después.
- Podemos purificar el karma negativa y evitar renacimientos inferiores
- Recordar impermanencia y muerte, karma y sufrimiento de RI, persuade a la mente para utilizar la solución del dharma.
- Siempre que experimentes problemas recuerda los sufrimientos de los RI
- Sin haber encontrado el dharma, usamos el PRH para crear causas de sufrimiento, dejarse llevar por la insatisfacción es similar a la polilla atraída por el fuego, el pez al anzuelo...
- Reflexionar en la impermanencia y la muerte es un poderoso antídoto a los engaños y karma.

Reencarnación

Gueshe Rabten

- Nacemos con tendencias marcadas por nuestro propio karma.
- El entorno en el que nazcamos lo determina el karma
- Cada acción es un eslabón de una cadena sin principio, que puede tener fin.
- La mente es como el río que pasa por diferentes países y recibe diferentes nombres.
- La mente y el cuerpo son diferentes entidades con diferentes causas

6 REINOS DEL SAMSARA

- Reino infernal
- Reino de los espíritus hambrientos
- Reino animal
- Reino humano
- Reino de los semi dioses
- Reino de los dioses

Prepararse para la muerte

- Vida ética
- Cuidar el karma
- Cultivar la compasión
- Cultivar el desapego
- Familiarizarse con la transitoriedad
- Aceptar las dificultades
- Meditar en tomar conciencia de que vamos a morir
- Conocer el proceso de la muerte
- 5 Fuerzas para la vida y 5 para la muerte

9 Puntos: Meditación en la muerte

- Es definitivo que vamos a morir
- El momento de la muerte es incierto
- Solo el dharma puede ayudarnos

**Es definitivo
que vamos
a morir**

- Ningún poder puede detener la muerte
- No podemos añadir tiempo a la vida
- No hay mucho tiempo para practicar el dharma

**Hay que practicar
el dharma**

**El momento
de la
muerte es
incierto**

- La duración de vida es incierta
- Hay muchas causas para morir
- El cuerpo es muy frágil

**Hay que practicar
el dharma YA**

**Solo el
dharma
puede
ayudarnos**

- Las posesiones no pueden ayudarnos
- Los amigos no nos acompañaran
- Tendremos que dejar el cuerpo

**Solo el dharma
nos ayudará**

Es definitivo que vamos a morir

- Ningún poder en el universo puede detener la muerte.
- No podemos añadir tiempo a la vida.
- No hay mucho tiempo para practicar el Dharma.

He de practicar el dharma

Ningún poder puede detener a la muerte

- Morirás inevitablemente no importa que clase de cuerpo tengas, a donde vayas o el tratamiento que sigas.
Todos los Budas, bodisatvas y aryas tienen que dejar sus cuerpos, que decir de los seres ordinarios.
- Si ha llegado tu hora, no hay lugar donde protegerte.
Donde quiera que estés, no hay lugar al que la muerte no alcance, ni en el espacio, ni en el océano, ni escondido en la montaña.
- La vejez, la enfermedad, la decadencia y la muerte inevitablemente te alcanzarán.
- Todos los seres del pasado, presente y futuro dejarán atrás sus cuerpos.
- El sabio consciente de esto practica el dharma.

No podemos añadir tiempo a la vida

Nuestra vida va disminuyendo continuamente.

Cada momento que pasa nos acercamos a la muerte.

Solo un segundo después de ser concebidos nuestra vida empieza a acortarse y la cuenta atrás no se detiene hasta la muerte.

Un corredor de fondo puede relanzar la carrera o detenerse pero en la carrera de la vida no hay descansos ni relevos hasta llegar a la meta que es la muerte.

Sin descanso, día y noche, esta vida transcurre, sin que en ningún momento se extienda, ¿acaso no me va a llegar la muerte?

Así como al tejer llegas pronto al final del ovillo, tu vida humana es similar.

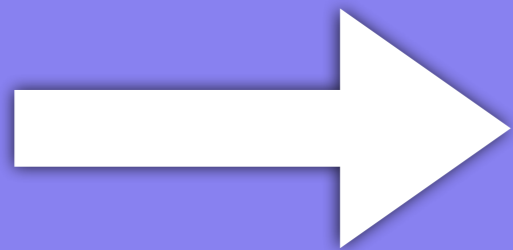
La poderosa corriente de un río no puede cambiarse y correr hacia arriba. Así la vida humana no puede ir hacia atrás.

No hay mucho tiempo para practicar el dharma

La vida es muy corta y probablemente encontrarás la muerte antes de que te decidas a practicar el dharma.

- Si vivimos 70 años, la mitad se van durmiendo, luego trabajando, comiendo, discutiendo, comprando, viajando, viendo la televisión.... *Quizás 20 años recordando que debo practicar, otros 20 años estando siempre a punto de iniciar la práctica, y otros 20 años diciendo “nunca practiqué”. Esta es la historia de una vida humana vacía y desperdiciada.*
- Queda muy poco tiempo para practicar el dharma.
- En nuestra infancia no conocíamos el dharma, de jóvenes estábamos muy distraídos, luego no teníamos tiempo dedicados al trabajo, familia y otras responsabilidades, como ancianos tenemos enfermedades y nos arrepentimos al no haber practicado el dharma.

**Al meditar en estos tres primeros puntos,
debes ser capaz de desarrollar la
determinación de utilizar tu vida sabia y
atentamente.**



Hay que practicar el dharma

Incertidumbre del momento de la muerte

- La duración de la vida es incierta.
- Hay muchas cosas que causan la muerte y menos que sostienen alargan la vida.
- El cuerpo es muy frágil.

He de practicar el dharma desde este momento

La duración de la vida es incierta

¿Como puedes estar tan seguro de que no morirás mañana?

No hay un tiempo de vida fijo: No podemos saber cuanto vamos a vivir.

- **La edad** no es garantía, niños mueren antes que sus padres
- **La salud** no es garantía: una persona sana puede morir antes que una enferma
- ¿Cuántos han muerto más joven que tu? ¿cuántos han muerto más sanos que tu?
- Aunque tengamos **muchos planes y ocupaciones**, podemos morir antes de completarlos
- Llegas a pie, para salir en camilla, emprendes un viaje sin retorno, sales de casa y no vuelves a entrar o una vez dentro te sacan hacia el tanatorio, fallecen en medio de una comida, de una reunión... comienzas un trabajo y nunca se completa, te compras algo y otros lo estrenan, tus ahorros, otros los disfrutarán.....

Cuando vemos a un anciano pensamos que él morirá antes que yo, pero no siempre ocurre así. Nadie puede asegurar, “hoy no me moriré”, puede que te vayas tranquilamente ala cama y ya no vuelvas a despertar.

Algunas de las muchas personas que ves por la mañana, no las verás al atardecer. Algunas de las personas que ves al atardecer no las veras por la mañana

No sabes que vendrá primero si mañana o tu próximo renacimiento. No te esfuerces en los planes de mañana, esfuérzate por la próxima vida.

Muchas causas de muerte y pocas que favorecen la vida

Hay muchas causas que pueden provocar una muerte repentina.

Hay muchas enfermedades que pueden ocasionarnos la muerte.

Hay muchos espíritus que interfieren con la vida

Nuestros elementos se desequilibran fácilmente

La comida y las medicinas pueden incluso provocar la muerte

Hay desastres naturales, accidentes de tráfico, un simple resbalón....

El cuerpo es muy frágil

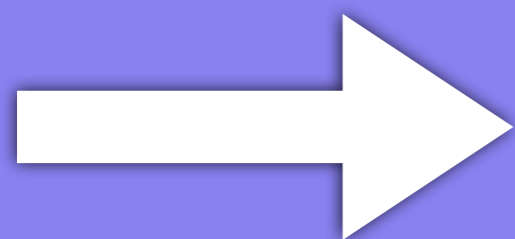
Un pequeño virus, unas migas que van a los pulmones, una infección, un susto... nuestro cuerpo fácilmente se altera.

*La tierra, el monte Meru y los océanos serán consumidos....
que increíble que nos hayamos despertado y aún podamos
respirar tras acostarnos anoche.*

*La muerte no es algo lejano, esta a tu lado. Si a una exhalación
no le sigue una inhalación, ya te habrá atrapado la muerte.*

*El gran riesgo es: antes de que llegue el mañana en el que ibas
a practicar dharma, llegará el momento de tu muerte. Así pues
no te distraigas, si quieres practicar el dharma, hazlo a partir
de hoy.*

**Al meditar en estos tres puntos, toma
la determinación de no posponer la
práctica del dharma**



Hay que practicar el dharma YA

Solo el dharma puede ayudar

- Ni el dinero ni las posesiones nos ayudan.
- Ni los amigos ni la familia nos pueden ayudar.
- Ni siquiera nuestro propio cuerpo nos puede ayudar.

He de practicar el dharma con pureza

**Ni el dinero ni
las posesiones...**

Aunque tengas un almacén lleno de lingotes de oro, tendrás que dejarlos cuando mueras.

En el momento de la muerte, el rey deja su reino y el mendigo su bastón, solo te llevarás la negatividad acumulada con tus acciones.

**Ni la familia ni
los amigos...**

Aunque nuestros parientes y amigos quieran acompañarnos, tendremos que partir solos. Tienes que partir frente a sus ojos que te miran entristecidos y con impotencia.

Venimos al mundo solos y solos partimos.

**Ni nuestro
propio cuerpo...**

Tu cuerpo no va a ayudarte. Hemos tenido muchos cuerpos en las diferentes vidas al que hemos cuidado con esmero, le hemos dedicado tanto tiempo para que finalmente nos deje en la estacada. Trabajamos mucho para obtener comida, vestido, alojamiento y en ese proceso acumulamos negatividad que son las que si nos llevaremos. Nuestro cuerpo se convertirá en un cadáver.



Solo el dharma nos ayudará