



Muerte y renacimiento

Centro Nagarjuna



F.P.M.T

3^a PARTE

1º Discurso: La vida, la muerte y el tiempo después de la muerte

Lama Yeshe

- La naturaleza de la mente es pura y clara
- **Felicidad, sufrimiento, vienen de la mente:**
 - De como interpretamos las cosas
 - Del estado mental que sea virtuoso o no
 - Del karma creado impulsado por los estados mentales
- ***“Asi como podemos hacer que nuestras vidas sean un desastre, también tenemos el potencial de resolver nuestros problemas”... debemos asumir nuestra responsabilidad en lo que nos pasa. “mi problema es mi bebe y tengo que resolverlo”***
- **Muchos de nuestros problemas:**
 - son por nuestra forma de pensar
 - por las relaciones conflictivas con los demás.
 - Nos aferramos a nuestras ideas y chocamos.
- **Estamos desconectados de la realidad**, nuestras fantasías proyectan algo que no existe.
“Construyes una enorme fantasia para mantener tu imagen y te ahogas en el océano de tu mundo fantástico”.
- **La meditación** nos permite ver con claridad lo que esta pasando y te da acceso para ir más allá de la emoción, conceptos, fantasías....
- En el budismo el énfasis no recae ni en Buda ni en Dios, **se nos anima a investigar nuestra realidad.** Preocuparse sólo por lo físico es muy limitado, la satisfacción viene de la mente, por eso tenemos que cuidarla.
- No hay que pensar que la naturaleza humana es ignorante, tenemos sabiduría amor y compasión... tenemos que usarlos.

- Importante saber como funciona la mente: durante el día, dormir, muerte.
- Morir no es necesariamente algo malo y aterrador
- **En el momento de la muerte** todos los conceptos, proyecciones, fantasías desaparecen. También al dormir.
- **Muerte natural:** los elementos y agregados pierden la capacidad de sostener la vida
- **Cultivar el desapego:**
 - La renuncia es algo natural (en el sentido de que el apego y demás confusión son creaciones mentales)
 - La satisfacción no depende de los objetos materiales, proviene de la simplicidad.
 - A mayor apego, mayor insatisfacción: siempre encontramos algo a lo que culpar “me falta esto” “ me falta aquello” lo que falta esta dentro y es lo que debes reconocer.
 - **“desapegado” significa** más calmado, no quiere decir renunciar a todas tus cosas, significa que no te cuelgues de las cosas ni te amarres, es aflojar un poco, estar más relajado.
 - El que un objeto nos satisfaga depende de la decisión que tu mente toma “esto es bueno” “esto es malo”
- **La razón por la cual el budismo** educa a los seres en la comprensión del **proceso de la muerte**, es para afrontar el desconcierto y para poder reconocer los engaños como engaños, las proyecciones como proyecciones y las fantasías como fantasías.
- **Al morir:** tras la absorción de los 4 elementos, se manifiesta la conciencia sutil y se experimentan las 4 visiones: blanca, roja, negra y luz clara

Resumen 1º Discurso:

La vida, la muerte y el tiempo después de la muerte

Lama Yeshe

- La naturaleza de la mente
- Felicidad, sufrimiento, vienen de la mente:
- Los problemas vienen por:
 - son por nuestra forma de pensar
 - por las relaciones conflictivas con los demás.
 - Nos aferramos a nuestras ideas y chocamos.
- Estamos desconectados de la realidad, nuestras fantasías proyectan algo que no existe
- La meditación medio para traspasar las fantasías
- Investigar nuestra realidad.
- La naturaleza humana no es ignorante, tenemos sabiduría amor y compasión... tenemos que usarlos.
- Como funciona la mente
- La muerte no tiene que aterrarnos
- Muerte natural: los elementos y agregados se “absorben”
- Desapego
- Razones para conocer el proceso de la muerte

Resumen 2º Discurso:

La vida, la muerte y el tiempo después de la muerte

Lama Yeshe

- 3 niveles de la mente
- Conciencia sutil más penetrante para conocer sunyata (vacuidad)
- Engaños NO son inherentes a la mente
- Que es la mente
- Meditación en la conciencia

2º Discurso: La vida, la muerte y el tiempo después de la muerte

Lama Yeshe

- **La mente tiene tres niveles:** burdo, sutil y muy sutil
- La mente burda contiene las 5 conciencias sensoriales
- Cuando cesa la mente burda se manifiesta la conciencia sutil
- La conciencia sutil tiene mayor poder de penetración y comprensión
- Al cesar la mente burda ayuda a que se de la experiencia de sunyata (vacuidad)
- Nuestra mente está oscurecida por los engaños, pero estos no son inherentes a la naturaleza de la mente. Podemos eliminarlos, pero para ello necesitamos comprender la mente.

2º Discurso: La vida, la muerte y el tiempo después de la muerte

Lama Yeshe

- **La mente** no es sustancial, no tiene color, forma...
- Es claridad , su naturaleza es limpia y clara y refleja los fenómenos internos.
- **Es como el espacio** que no esta mezclado con la contaminación
- Tenemos el potencial búdico
- **Es como el océano**, los deseos, enfado, etc.. como las olas que agitan la conciencia, pero su naturaleza es limpia y clara.
- La meditación nos permite mantener en calma el océano de la mente.
- **Mente relativa y Mente absoluta.**
 - A nivel relativo se da la dualidad, a nivel absoluto se experimenta la no dualidad.
 - La naturaleza absoluta de la mente, la no dualidad no esta perturbada por las emociones, siempre permanece clara y limpia.
- Los problemas vienen de una visión equivocada de la mente.
- Nuestra conciencia es como el gobierno que toma decisiones, sobre la población (las percepciones sensoriales) diciendo “bueno”, “malo”

Meditación en la conciencia

Lama Yeshe

- A través de los rayos, percibimos el sol, similar a través de contemplar los pensamientos, llegamos a la naturaleza de la conciencia
- Observa los pensamientos, van y vienen, se consciente de la naturaleza de tu mente donde aparecen los pensamientos
- La meditación es muy simple: cierra tus ojos, ¿que esta sucediendo?, tu conciencia resplandece como una maquina muy sensible, como un radar. Si hay una señal o vibración, te das cuenta de ella.
- Nuestra mente esta obsesionada con lo agradable o desagradable, tiene un objeto bello y uno que odia. Esa mente es muy perturbada, no deja pasar el objeto. La meditación nos enseña a no reaccionar.
- **Dirige tu atención a la conciencia**, no hacia el objeto bello u odioso. La dualidad es el nivel convencional de la mente. Cuando experimentas la no dualidad, el objeto desaparece.
- **No converses con el objeto** que aparezca en tu mente, cuando surja un pensamiento, no lo rechaces, solo vigila tu conciencia, permanece atento solo a la conciencia. No converses diciendo “ esto es bueno” “esto es malo”

Resumen 3º Discurso:

La vida, la muerte y el tiempo después de la muerte Lama Yeshe

- **P**roceso de la muerte
- Reconocer las alucinaciones como tal
- Reconocer la Luz clara y meditar en vacuidad

3º Discurso: La vida, la muerte y el tiempo después de la muerte

- **En el momento de la muerte** hay mucha confusión, los elementos y agregados se se deterioran y experimentamos visiones internas que pensamos que existen realmente y nos da miedo.
- Todos los conceptos se absorben así como la idea de la propia identidad desaparece.
- **Mediante la meditación** te educas de tal manera que en el momento de la muerte reconoces que las visiones alucinadas no existen por ellas mismas y el no identificarte con el objeto alucinado, te ayuda a **comprender la vacuidad**.
- **Al morir** de forma natural la autoidentificación con un yo inherente se pierde.
- Tenemos una proyección muy limitada de nosotros mismos y eso se convierte en raíz de los problemas. A nivel fundamental tu ya has decidido que eres muy limitado.
- Al absorberse los elementos se absorben tus proyecciones y concepciones burdas sobre ti mismo y lo que te rodea.

- **En el momento de la muerte**, todas las energías se absorben en el canal central (shushuma) y experimentas gran paz. El yogui se entrena en llevar las energías al canal central para recrear la experiencia que se dará en el momento de la muerte.
- **Cuando los 4 elementos se absorben**, la respiración cesa y experimentas las 4 visiones: blanca, roja, negra y luz clara.
- **Con la experiencia de la luz clara**, todas tus proyecciones y fantasías, tu identificación con una identidad desaparecen.
- **Al morir se puede permanecer en el estado de luz clara por mucho tiempo.** La muerte no se completa hasta que la conciencia salga del cuerpo.
- La experiencia de la vacuidad se construye gradualmente.
- Al finalizar la experiencia de la luz clara se entra en el **bardo**, se tienen las visiones en orden invertido.
- Estas visiones también se dan al dormir, desmayo y orgasmo

4º Discurso: La vida, la muerte y el tiempo después de la muerte

- **Al morir debido a los 3 venenos:** apego, odio, ignorancia experimentamos mucha confusión.
- **La presencia de los venenos mentales desequilibra los elementos:**
 - **El deseo** produce *lung*, altera el elemento viento y afecta al sistema nervioso
 - **El odio y envidia** producen bilis y altera el elemento fuego
 - **La ignorancia** produce tuberculosis y afecta el elemento agua
- Cuando los 4 elementos están alterados pueden ocasionar la muerte.
- En el momento de la muerte cuando aparecen las visiones hay que reconocerlas como ilusiones, no reales, que no existen por si mismos y podrás reconocer la no dualidad y manejar la situación.
- El grado de control y de conciencia que tengamos durante el proceso de la muerte depende en gran parte del peso de los tres venenos.
- Cuando se muere de forma natural, es más fácil controlar la situación y poder reconocer como alucinación las visiones que se dan.
- Todo aquel que genera una mente amorosa al morir no tiene que preocuparse de un mal renacimiento.
- Meditación en las silabas OM, AH, HUNG

Elementos y energías del cuerpo humano

T.Thondup

Nuestro cuerpo está formado por los elementos, canales, aires y gotas.

Los elementos:

- **Elemento tierra:** las partes sólidas como huesos y carne
- **Elemento agua:** los fluidos como sangre, saliva, liga, orina
- **Elemento fuego:** responsable de la temperatura y del metabolismo
- **Elemento aire:** responsable del movimiento y de las energías en el cuerpo.
- **Elemento espacio:** contiene a los otros elementos. Los orificios y huecos en el cuerpo.

Energías sutiles del cuerpo humano

T.Thondup

El sistema sutil de energías del cuerpo humano: canales vientos y gotas

Canales (nadis): la red de arterias y venas sutiles por los que circula la energía vital.

Vientos (lung): las fuerzas de energía vital que se desplazan por los canales.

Hay 5 vientos principales que representan las 5 actividades de la energía vital:

- La fuerza de la vida: responsable de que respiremos
- Viento que abarca: responsable del movimiento
- Viento ascendente: responsable de hablar, de la voz y de tragar
- Viento acompañado de fuego: responsable del calor en la digestión
- Viento descendente: responsable de la urina, defecación, emisión de semen y menstruación

Gotas

Blanca: recibida del padre

Roja: recibida de la madre

Proceso de la muerte

5 fenómenos se disuelven simultáneamente en cada etapa

Elemento tierra	Agregado de la forma	Sabiduría del espejo	Poder sensorial del ojo	Colores y formas
Elemento agua	Agregado de las sensaciones	Sabiduría de la igualdad	Poder sensorial del oído	Sonidos
Elemento fuego	Agregado de la discriminación	Sabiduría de la discriminación	Poder sensorial del olfato	Olores
Elemento aire	Agregado de los factores composiciones	Sabiduría de lograr todas las actividades	Poder sensorial del gusto y tacto	Sabores y tacto
Concepciones burdas	Agregado de la conciencia	Mentes de apariencia blanca, roja, negra		

Proceso de la muerte

La sabiduría del espejo: Es la capacidad de la mente para percibir claramente varios objetos simultáneamente.

La sabiduría de la ecuanimidad: Es la capacidad de la mente de comprender que las sensaciones de felicidad, sufrimiento e indiferencia tienen la misma naturaleza.

La sabiduría de la discriminación: Es nuestra conciencia ordinaria consciente de nombres, propósitos, personas... Facultad de la mente de categorizar diferentes objetos y ponerles nombre.

La sabiduría que logra todas las actividades: La facultad de la conciencia que nos permite recordar como llevar a cabo diversas acciones y como hacer diversas actividades.

Etapas del proceso de la muerte

1. Disolución del elemento tierra
2. Disolución del elemento agua
3. Disolución del elemento fuego
4. Disolución del elemento aire
5. Apariencia blanca
6. Apariencia roja
7. Apariencia negra
8. Luz Clara

DISOLUCIONES DEL PROCESO DE LA MUERTE

1º ETAPA

Elemento TIERRA	Cuerpo se adelgaza, opresión, aplastamiento, hundimiento	Espejismo
Agregado de FORMA	Miembros mas pequeños y débiles	
Sab. ESPEJO: <i>percibir simultáneamente varios objetos</i>	No reconoces personas y objetos familiares. No ves con claridad	
Poder sensorial del OJO	No puedes abrir y cerrar ojos	
COLORES Y FORMAS	Pierdes el brillo de del cuerpo	

2º ETAPA

Elemento AGUA	Los fluidos se secan saliva, sudor...	Humo
Agregado SENSACIONES	No experimentas sensaciones agradables-desagradables-neutras	
Sab. ECUANIMIDAD: <i>la capacidad de distinguir ag-desag-neutro</i>	No eres consciente de las sensaciones ag-desag-neutra. Pueden pincharte... no sientes	
Poder sensorial OIDO	No oyes sonidos externos. Ya no se te puede aconsejar.	
SONIDOS	Cesa el zumbido interno	

3ª ETAPA

Elemento FUEGO	Se secan por completo los fluidos del cuerpo y empieza a desaparecer el calor. No puedes comer, beber ni digerir.	Chispas
Agregado DISCRIMINACIÓN	No puedes reconocer el nombre de familiares y amigos, empiezas a no reconocer	
Sab. DISCRIMINATIVA: <i>la capacidad de categorizar y dar nombres</i>	No puedes recordar los nombres de las personas cercanas	
Poder sensorial OLFATO	La inhalación se debilita y la exhalación se hace más fuerte y larga	
OLORES	No percibes olores	

4ª ETAPA

Elemento AIRE	Los 10 aires van al corazón y cesa la inhalación	Vela a punto de extinguirse
Agregado FACTORES COMPOSICIONALES,	No puedes realizar movimientos físicos,	
Sab. QUE REALIZA TODAS LAS ACCIONES	No eres consciente del mundo externo, actividades, propósitos...	
Poder sensorial del GUSTO	La lengua se vuelve gruesa, se acorta y su raíz se vuelve azul	
LOS SABORES, SENTIDO CORPORAL Y OBJETOS TANGIBLES	No experimentas sabores No distingues entre sensaciones suaves o ásperas	

5ª-6ª-7ª-8ª Etapas del proceso de la muerte

- La visión del blanco

Ahora, tienes la visión de un cielo muy claro y vacío, como el cielo de otoño, lleno del resplandor de la luna llena.

- La visión del rojo

Se trata de una visión interior como de un cielo claro y vacío, lleno con los rayos color rojo cobrizo de una puesta de sol.

- La visión del negro

Se trata de la visión de una total oscuridad, como el espacio oscuro y vacío, que termina en una pérdida completa pero temporal de la conciencia.

- La visión de la luz clara

La mente se encuentra ahora en su nivel más sutil, el de la luz clara de la muerte. La apariencia es similar a la del cielo de otoño al amanecer, completamente puro y vacío, y lleno de una luz clara e incolora.