



# Muerte y renacimiento

**Centro Nagarjuna**



**F.P.M.T**

# 4<sup>a</sup> PARTE

# Transferencia de conciencia en el momento de la muerte

## Lama Yeshe

- Powa de Amitaba
- Cierta grado de concentración
- Cultivar el desapego
- No practicar antes de tiempo el Powa
- Causas para renacer en Tierras puras
- Crear el karma:
  - Refugio en B.Amitaba, Acumular méritos
  - Oraciones puras
  - Recordar cualidades de la TP

### Cualidades de renacer en TP:

- No abandonar el mahayana
- No tomar de nuevo renacimiento inferior
- Los placeres vienen sin esfuerzo
- Todo es propicio para practicar el dharma
- Renacimiento espontáneo y no muerte prematura
- 5 Poderes telepáticos

### 5 poderes telepáticos:

- Viajar a incontables campos de budas
- Recordar vidas pasadas propias y de otros
- Vision perfecta de las TP
- Escuchar enseñanzas de incontables budas
- Conocer la mente de los seres

# Las 4 labores para la vida y la muerte

## Christine Longaker

- **Comprender y transformar el sufrimiento:** ya que probablemente tendremos sufrimiento a la hora de morir, hemos de empezar a adiestrarnos para que no nos abrume, deprima o enfade. Afrontar el sufrimiento y los cambios.
- **Sanar nuestras relaciones:** con la familia y amigos. Resolver asuntos pendientes, soltar resentimientos, perdonarnos y perdonar, expresar cariño...
- **Preparase espiritualmente para la muerte:** Lo importante es que en el momento de la muerte logremos tener una mente positiva y calmada, libre de actitudes negativas. Purificar las negatividades, vivir con compasión....
- **Tener un sentido en la vida:** Si no ha habido un propósito en la vida cuando llegue la muerte encontraremos una vida vacía y sentiremos haberla desperdiciado. ¿Qué es importante y que no lo es en la vida?.

# COMO PREPARARNOS PARA NO TEMER LA MUERTE (LZR)

- Familiarizarse con los 5 poderes para la vida y los 5 para la muerte:
- Morir con bodichita
- Meditar en vacuidad
- Familiarizarte con la impermanencia: cada mañana piensa “voy a morir hoy” ...
- Familiarizarse con la bodichita: por la mañana tomar la resolución de no dejarse llevar por el egocentrismo, durante el día recordar que el propósito de tu vida es liberar a los seres del sufrimiento
- Ton.lem
- Purificación
- Si tienes votos tántricos purifica con la autoiniciación

# LAS 5 FUERZAS

## Durante la vida

## Durante la muerte

Motivación

1. Determinación a generar bodichita y combatir el egocentrismo

1. Determinarse a no separarse de la bodichita durante la muerte, bardo y renacimiento

Familiaridad

2. Realizar todas las acciones de CPM con la bodichita. Familiarizarte con la virtud

2. Tong.lem y vacuidad. Postura del león.

Semilla blanca

3. Cultivar la bodichita

3. Dar tus pertenencias, abandonar engaños

Purificación

4. Purificar y no dejarte arrastrar por el egocentrismo

4. Prácticas de purificación

Aspiración

5. Fuerza de las oraciones de aspiración

5. Oraciones para generar bodichita

# 5 Fuerzas durante la vida

## **Fuerza de la motivación / Poder de la intención** (Según Pabongka Rinpoche es el más importante)

Estar completamente determinados a hacer la vida significativa generando bodhichita y combatiendo el egocentrismo

Estar vigilantes y tan pronto aparezcan los engaños aplicar los antídotos

Utilizar el CPM para generar la bodhichita.

Mantener estas dos motivaciones hasta lograr la iluminación.

Intentar desarrollar la bodhichita tanto en esta como en vidas futuras.

## **Fuerza de la familiaridad**

Familiarización con la bodhichita para recordar siempre nuestros objetivos principales.

Familiarizarse con lo que habitualmente practiques ya sea renuncia, amor, compasión, bodhichita, tantra superior.

Realizar todas nuestras acciones de cuerpo, habla y mente con la mente de la bodhichita.

## **Fuerza de la semilla blanca:**

Cultivar la mente de la bodhichita.

Dirigir todas nuestras acciones para desarrollar la bodhichita y alimentar la que ya haya sido generada.

Acumular acciones virtuosas.

Purificar y acumular méritos para generar bodhichita.

Cultivar la mente de la bodhichita.

## **Fuerza de la destrucción / Poder de la purificación**

Erradicar el pensamiento egocéntrico tan pronto aparezca. Dejar de estar bajo su influencia.

Decide que todos los fenómenos nacimiento, muerte, bardo existen dependientemente y no tienen existencia inherente.

Toma esta decisión como parte de tu creencia de que la actitud egocéntrica es un enemigo.

Generar arrepentimiento por las acciones cometidas y hacer prácticas de purificación

## **Fuerza de las oraciones de aspiración**

Dedicar las acciones virtuosas presentes, pasadas y futuras para no separarnos jamás de la mente de la bodhichita hasta la iluminación

Una y otra vez realiza la siguiente aspiración: *“Que pueda obtener un cuerpo en la vida futura que me permita practicar el dharma. Que pueda ser cuidado por Maestros Espirituales excelentes, pueda no separarme nunca de la práctica.”*

Rezar para tener una muerte sin sufrimiento y así poder meditar.

# 5 Fuerzas durante la muerte

## **Fuerza de la motivación:**

- Generar un deseo intenso cuando se aproxime la muerte de continuar con la práctica de la bodhichita incluso durante el estado intermedio.
- Determinarnos a no separarnos de la bodhichita durante la muerte, estado intermedio y renacimiento.

## **Fuerza de la familiaridad:**

- Familiarizarnos con la bodhichita tumbados en la **posición del león** (con el dedo anular cerrando la fosa nasal derecha para controlar el apego) y tomar Refugio.
- Practicar el Tong lem y la vacuidad.

## **Fuerza de la semilla blanca:**

- **Deshacernos** de los objetos de apego.
- Abandonar todos los engaños purificar y acumular méritos para aumentar nuestra bodhichita

## **Fuerza de la destrucción:**

- Esforzarnos en erradicar el apego a amigos, posesiones...
- Confesar nuestras negatividades y renovar los votos.

**G.Lamsang:** *las circunstancias adversas son productos del aferramiento al yo y suplicamos para poder destruirlos. Esta fuerza de la destrucción en vida iba dirigido a contemplar las desventajas de la actitud egocéntrica viendo que todos los problemas que encontremos tienen que ver con esa actitud egocéntrica que tenemos que destruir.*

## **Fuerza de las oraciones de aspiración**

- Realizar ofrecimientos materiales y de méritos a las 3 Joyas y Maestro espiritual.
- Rezar principalmente para desarrollar la bodhichita en vez de renacer en una tierra pura.



# Como ayudar a los moribundos

## Hay que considerar:

- Si la persona esta consciente o no
- Si tiene una creencia religiosa o no y ayudar conforme a su fe.

**Si la persona esta consciente** es bueno que la persona realice prácticas de acuerdo a su creencia que puedan ayudarles o que alguien le ayude a realizar esas prácticas.

**Si la persona está inconsciente** serán otros los que harán las prácticas para el moribundo. Les puede beneficiar ser tocados por una estupa, píldoras bendecidas, mantras, arena de kalachakra...

**Si la persona es religiosa** se ha de usar sus creencias específicas para ayudarle.

**Si la persona no es creyente** hay que ayudarles a que mueren con un estado de mente tan positivo como posible. Recordándole las cosas buenas que hicieron durante su vida y ayudarles a generar pensamientos de amor y compasión. Pues si muere con pensamientos no virtuosos tiene renacimientos inferiores...

Es muy importante estar atentos a las necesidades del moribundo y ayudar a que su mente este feliz y en calma

# En general

1. Lo más importante es cuidar la mente del moribundo. Que muera con una **mente virtuosa**.
2. Inducir a la persona a que tenga pensamientos de **amor y compasión** hacia los demás. Se le puede introducir, de acuerdo a su nivel, a la práctica del **Tong.lem** y la **meditación para generar amor**, también lo ideal sería darle una **idea del proceso de la muerte**.
3. Enseñar **métodos para calmar la mente**: meditación en la respiración, claridad de la mente, visualizando a Buda, Jesucristo...
4. Se les puede recordar que la naturaleza de su mente es pura
5. Crear una **atmósfera propicia** para tener una mente apacible.
6. Evitar situaciones, personas... que hagan surgir apego, enojo...
7. Llevar sus mentes a un estado positivo y para ello recordarles las cosas buenas que hicieron en vida.
8. No generar apego.
9. Intentar no perturbar la mente de la persona, cumplir sus deseos, si quiere levantarse.... No forzarle a comer, etc...
10. Medicación para el dolor sin que oscurezca la mente.

11. Al morir, **que no haya piel animal tocando al cuerpo** de la persona, si no será difícil tener éxito en la práctica de powa. Si fuma también impide el powa.
12. Aunque no sea religioso e incluso se incomodara, es bueno **escuchar mantras**, pues favorecerá encontrar un renacimiento superior.
13. Se puede **invitar a la sangha a que reciten mantras**, textos, nombres de los Budas, los mantras poderosos... de forma inspiradora que levante el ánimo.
14. Que el moribundo sostenga una **estupa** en su pecho:
15. Los mantras poderosos escritos tocando el cuerpo de la persona mientras se hacen oraciones de dedicación.
16. Powa
17. Powa pill, arena de Kalachakra mezclada con mantequilla y puesta en la coronilla, píldoras bendecidas.

# Si el moribundo es budista

**Purificar:** Buda de la medicina, Vajrasatva, Confesión a los 35 Budas, autoiniciaciones...

**Mente positiva:** Generar Bodhichita: Tong.lem, compasión, 5 fuerzas... y recordar al guru

No apegarse

Morir con el pensamiento de beneficiar a los seres. Generar **compasión y bodhichita** Practicar **tong.lem**. Recordar la **vacuidad**

Recita también el **nombre del Guru** de la persona, ese es el mejor powa para renacer en la tierra pura. Si te acuerdas del guru un segundo es el mejor powa.

Aplicar las 5 fuerzas en el momento de la muerte

**Realizar las prácticas con las que más familiarizado** este el moribundo, su yidam...

**Purificar los votos tántricos:**

Tomar **Refugio** en las Tres Joyas

**Recitar los nombres de Budas y bodhisatvas**, especialmente los 35 Budas y los 8 Budas de la medicina

**Oír enseñanzas del Dalai Lama o de Bodhichita...** pues te recuerda la práctica

Recordarle la **impermanencia y que no genere apego a las cosas de esta vida**

**Caja de Liberación:** Mantras, ver imágenes y textos sagrados, Oraciones

# Si es religioso

1. Que piense y rece a sus objetos de refugio y maestros.
2. Que no tenga miedo y este relajado.
3. Recordarle las cosas buenas que ha hecho en su vida y que se regocije de ello.
4. Que se arrepienta de lo negativo y purifique.
5. Recordarle que no se aferre a sus cosas.
6. Que rece para unirse con su Dios.
7. Recordarle la misericordia y compasión de Dios.
8. Que vea imágenes de su religión.

# Si no es religioso

1. Que no teman, las apariencias que tienen recordarles que son como sueños.
2. Que tengan pensamientos positivos y que no piensen en cosas malas.
3. Que intenten no pensar en muchas cosas y que intenten estar felices
4. Recordarles a las personas a las que ayudó, con las que se portó bien, hacerle recordar las cosas buenas que hizo y alabarle, hará que genere una mente positiva
5. Que no tengan miedo a morir, decirle que no todo ha terminado, que en el futuro tendrá un cuerpo mejor.
6. Recitarle mantras, nombres de Budas...
7. Practicar Tong.lem, tomando su sufrimiento

# Cuando el aliento cesa

1. No tocar el cuerpo. Cuando necesites tocar estira desde la coronilla
2. Práctica del Buda de la medicina
3. Mantra de Namgyalma x21, soplar en el agua, sesamo... y salpicarlo en el cuerpo de la persona
4. **Hay 8 oraciones:**
  1. Confesión a los 35 Budas
  2. Confesión general
  3. Reina de oraciones
  4. Oración diaria al Buda Maitreya
  5. Cap. Dedicación del Bodhisatvacharyavatara
  6. Oración del principio, medio y final de la práctica.
  7. Oración para renacer en la tierra del gozo Tsog de Vajrasatva
  8. Oración hasta la Iluminación
5. Ofrecimientos de luz y otros
6. Nyung ne
7. Meditar en Tonglem y Om mani... dedicandolo al fallecido

1. Dia intensivo de la reina de las oraciones...
2. Recitación de Sutras
3. Meditar en vacuidad
4. Bendecir las cenizas.
5. Hacer objetos sagrados o Publicar libros de dharma
6. Autoiniciacion de la deidad del moribundo o fin de semana de la práctica de su yidam
7. Hacer ofrecimientos en su nombre: a sus maestros, a la sanga, monasterios, Centro de dharma, gente necesitada, animales
8. Ver prácticas para la muerte (Ed.Mahayana)