

ACERCA DE LA MUERTE

Con Jeffrey Hopkins

Dalai Lama

- **Estrofa del ama a uno**
- **De Joseph Goldstein**

Eligió una estrofa de cuatro versos escrita por Joseph Goldstein:

Que me invada el amor.
Que me ponga bien.
Que sienta paz y tranquilidad.
Que sea feliz.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 16.

- **Panchen = “gran erudito”**
- **Límite del siglo XIV**

Gendun Chopel también recibió el nombre de *Panchen*, otorgado por un erudito tibetano contemporáneo suyo, Bodong Choklay Namgyel, cuando Chopel respondió a todas las preguntas que éste le planteó. *Panchen* significa *gran erudito* y procede del término sánscrito *pandita*, que significa *erudito*, y de la palabra tibetana *chen po*, que significa *grande*.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 18.

- **La vida es preciosa**
- **Dada su impermanencia**

Es crucial tener presente el hecho de la muerte, tener en cuenta que no permanecerás mucho tiempo en esta vida. Si no eres consciente de la muerte, no conseguirás sacarle partido a esta vida humana y especial que ya has alcanzado. Esta vida es valiosa, dado que, basándonos en ella, podemos conseguir resultados significativos.

El objetivo del análisis de la muerte no es que aprendamos a tenerle miedo, sino que sepamos valorar estos preciosos años de vida en los cuales podemos llevar a cabo muchas cosas importantes.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 29.

- **Aspirar a la budeidad**
- **Samsara y compasión**

Primero, amplías tu perspectiva para abarcar las vidas futuras; luego, mediante la comprensión profunda de su propia circunstancia, tu perspectiva se vuelve más profunda para incluir en ella todos los sufrimientos de una vida a otra, lo que llamamos existencia cíclica o *samsara*. Finalmente, este conocimiento puede hacerse extensible a otros, por medio del deseo compasivo de que todos los seres sensibles queden liberados del sufrimiento y de sus causas. Esta compasión es la que empuja al ser humano a aspirar a la *budeidad*.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 33.

- **Conciencia de la muerte**
- **Tener vida significativa**

Es beneficioso ser consciente de que vas a morir. ¿Por qué? Si no tienes en cuenta la muerte, tampoco prestarás atención a tus acciones, sino que malgastarás tu vida sin sentido, sin examinar qué tipo de actitudes y actos perpetúan el sufrimiento y cuáles proporcionan felicidad.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 34.

- **Vida trivial y espiritual**
- **Dividir el mundo amigos/ enemigos**

«Estos son *mis* amigos», y como no te gusta el aspecto de otras, piensas: «Estos son *mis* enemigos». Les asignas identidades y apodos, y acabas deseando a los primeros y odiando a los segundos. ¿Qué valor tiene esto? Ninguno. El problema radica en que derrochas demasiadas energías en la preocupación por un nivel que no trasciende los asuntos superficiales de la vida. Lo profundo sale perdiendo ante lo trivial.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 37.

- **Dharma: lo preservado**
- **Superar el sufrimiento**

Éstas exigen un cambio de actitud; así, la práctica espiritual conlleva, básicamente, un ajuste que también implique tu forma de pensar. En sánscrito esto se llama *dharma*, que significa *aquello que preserva*. Esto quiere decir que, al ajustar las actitudes contraproducentes, te ves liberado de cierto grado de sufrimiento y, por tanto, *preservado* del mismo. La práctica espiritual protege o preserva de la tristeza tanto a ti mismo como a los demás.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 38-39.

- **Karma y dominar la mente**
- **Uno crea dolor y sufrimiento**

Así, al principio es importante desarrollar una comprensión de la causa y efecto de los actos, o *karma*, fundamentado en el conocimiento de que las buenas acciones nacen de una mente domesticada y las malas, de una mente rebelde. Si bien los actos, virtuosos o no, se desarrollan con el cuerpo, el habla y la mente, esta última es la más importante, de modo que la raíz de la práctica budista es la transformación de la mente. El énfasis de la enseñanza budista recae sobre el control de la mente, cuyo fundamento es la percepción de que tú creas tu propio placer y tu propio dolor.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 43.

- **Humanos lo mejor y peor**
- **Actos virtuosos y no virtuosos**

Si no tienes cuidado, tus malas obras pueden infligir un tremendo sufrimiento a otros. Esta es la causa por la que, desde la formación de este planeta, han evolucionado muchos tipos de seres; sin embargo, los humanos han sido los que han proporcionado el mayor progreso, aunque son también quienes han aprendido a generar el mayor temor, sufrimiento y demás problemas —amenazando incluso con la destrucción del planeta. Lo mejor lo hacen siempre los humanos, pero también lo peor.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 58.

- **Endeble felicidad física**
- **Depende de los cuatro elementos**

Sin embargo, este sistema de respaldo vital es frágil y se desintegra fácilmente debido a muchas causas internas y externas. La obra *Cuatrocientas estrofas sobre las obras yóguicas de los Bodhisattvas*, de Aryadeva, comenta que una vez el cuerpo depende de los cuatro elementos —la tierra, el agua, el fuego y el viento, opuestos entre sí—, la felicidad física es sólo un equilibrio ocasional entre tales elementos, no una armonía perdurable.

Dalai Lama. *Acerca de la Muerte*. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 61.

- **Mente controlada**
- **Base de la felicidad**

En resumen, dado que este cuerpo humano, que sustenta tu vida, es beneficioso, fue difícil de obtener y se desintegra fácilmente, deberías usarlo para tu beneficio y el de los demás. Los beneficios se derivan de una mente controlada: cuando tienes paz en tu mente, cuando está relajada y feliz, los placeres externos como la buena comida, la ropa y la conversación hacen que las cosas sean aún mejor pero su ausencia no te angustia.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 63.

- **Visión de la muerte**
- **Rompe el conformismo**

Desde tiempos inmemoriales hemos estado sujetos a la influencia de una ilusión de permanencia, de modo que siempre pensamos que nos queda muchísimo tiempo por delante. Esto nos hace correr el constante peligro de desperdiciar nuestras vidas sumiéndolas en la indecisión. Para contrarrestar esta tendencia, es importante meditar en la transitoriedad, en el hecho de que la muerte puede llegar en cualquier momento.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 64-65.

- **Cuerpo ilusorio físico**
- **El dolor y los 4 elementos**

El tipo de cuerpo que poseemos es una entidad impura, creada utilizando los cuatro elementos: la tierra, el agua, el fuego y el viento; está sujeta al dolor, originado incluso por pequeñas causas, y es como una ilusión, en el sentido de estar aquí un instante y haber desaparecido al siguiente, y también en el que parece que existe sustancialmente pero, en realidad, está vacía de semejante existencia inherente.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 72.

- **Ignorancia y ciclo de dolor**
- **Por concebir existencia de sí**

Las emociones de este tipo nacen de la ignorancia, en concreto del del concepto de existencia inherente, que malentiende la naturaleza del yo y del otro, así como la de las cosas, que concibe que existen por sí mismas. Por consiguiente, la ignorancia es la causa fundamental de los giros dolorosos de la existencia cíclica.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 72.

- **Visión errónea del samsara**
- **Que las cosas existen en y por sí mismas**

Las personas y las cosas parecen existir por su propio poder y la ignorancia acepta esta falsa apariencia, dando origen a las emociones afectivas de la lujuria, el odio y más confusión. Estas emociones aflictivas, a su vez, contaminan los actos del cuerpo, el habla y la mente, perpetuando el proceso de la existencia cíclica. Comprende que vives en una ciudad de malentendidos.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 73.

- **Obstáculos ante la muerte**
- **Sufrimiento y los tres venenos**

El capítulo anterior se centraba básicamente en dos obstáculos para la práctica correcta cuando llega el momento de la agonía: el sufrimiento abrumador y las apariencias erróneas, que dan pie al apego, el odio o la confusión. Aunque debes procurar eludir estos dos obstáculos, también es necesario que generes unas actitudes virtuosas al recordar tu práctica.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 77.

- **Nacimiento y muerte**
- **Sutil-denso, denso-sutil**

La descripción de la muerte en términos de la disolución gradual del cuerpo y mente, y de los cuatro elementos es única del Yoga Tantra Insuperable. Tras la concepción, se inicia un proceso de formación que pasa de lo sutil a lo más denso, pero durante la muerte tiene lugar una disolución, de lo más denso a lo más tenue. Los fenómenos que se disuelven consisten en los cuatro elementos, la tierra —la sustancia compacta del cuerpo—, el agua —los fluidos—, el fuego —el calor— y el viento —la energía, el movimiento.

Dalai Lama. *Acerca de la Muerte*. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 85-86.

- **Ocho fases de la muerte**
- **4 cuerpo/ 4 mente**

Cuando comienza el proceso real de la muerte, pasas por ocho fases distintas. Las cuatro primeras conllevan el colapso de los cuatro elementos. Las otras cuatro son testigos del colapso de la conciencia hacia el nivel más íntimo de la mente, llamado la mente de la Clara Luz. Recuerda que las fases de la muerte forman un mapa de unos estados mentales más profundos, que tienen lugar durante la vida cotidiana, y que a menudo pasan desapercibidos.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 86.

- **Ocho fases de la muerte**
- **Descripción de cada una**

Los ocho estadios se identifican mediante un contenido visual, aunque no se perciben con la vista:

Orden progresivo

1. espejismo
2. humo
3. luciérnagas
4. llama de vela
5. cielo mental de un blanco intenso
6. cielo mental de un rojo-anaranjado intenso
7. cielo mental de un negro intenso
8. Clara Luz

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 87.

- **Visiones de la disolución**
- **de los cuatro elementos**

La disolución del elemento tierra en el agua produce una aparición como un espejismo en el desierto; la disolución del agua en el fuego da como resultado una aparición como de nubecillas de humo de una chimenea, o una columna tenue de humo que se extiende por una habitación; la disolución del fuego el viento crea una visión como de luciérnagas, o como ascuas entre el tizne del fondo de un recipiente que se usa para tostar el grano.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 92-93.

- **Definición de conciencia**
- **Luminosa y conocedora**

La conciencia se define como aquello que es luminoso y conocedor. Es luminosa en el doble sentido de que su naturaleza es clara y en que ilumina, o revela, como una lámpara que disipa la oscuridad para que puedan verse los objetos. La conciencia también conoce los objetos puesto que incluso, cuando no los percibe correctamente, al menos los comprende.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 93.

- **Conciencia sin principio**
- **Se compone de momentos**

Por consiguiente, cualquier instante de conciencia requiere un momento precedente de conciencia que es su causa sustancial, lo cual significa que debe existir un continuo mental carente de principio. Así es como se establece una ronda perpetua de renacimientos por medio del razonamiento.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 94.

- **La mente sostiene al cuerpo**
- **Fuerza vital de vida**

Si analizas esta fuerza vital que evita que el cuerpo se pudra, verás que no es otra cosa que la mente. El hecho de que la carne vaya unida a la conciencia es lo que evita que se descomponga. El continuo de esta mente es lo que pasa a la siguiente vida.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 94.

- **Mente sobre viento sutil**
- **Muerte y conciencia**

Ese viento tan sutil es un aspecto del movimiento de una mente muy sutil; es la misma entidad que su mente respectiva. Sería difícil analizar este viento y mente tan sutiles mediante instrumentos científicos; no obstante, puede que fuera posible detectar científicamente la presencia de ese viento o mente sutiles en casos de muerte clínica, antes de que la conciencia abandone el cuerpo, mientras éste todavía no se ha descompuesto.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 96.

- **Cuatro fases mentales de muerte**
- **Tres burdas y semisutil**

Las últimas cuatro fases de la muerte comienzan con los tres niveles de la mente sutil y concluyen con una fase de mente muy sutil. Habiendo cesado ya los niveles de conciencia más densos, emergen tres fases de mente sutil. A medida que avanzas por estos niveles, tu conciencia cada vez se vuelve menos dualista, dado que gradualmente hay menos sensación de sujeto y objeto.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 106.

- **Mente de Luz Clara**
- **Anula desarrollo conceptual**

En este punto, la inconciencia desaparece y se manifiesta la mente de la Clara Luz, la más sutil de todas las mentes, no conceptual y completamente antidualista. En esta coyuntura cuando ha cesado toda la actividad conceptual, y las tres *condiciones contaminantes* —las apariciones blanca, roja y negra, la luna, el sol y las tinieblas, que impiden la aparición del color natural del cielo— se han disuelto. Entonces amanece un espacio muy claro. Es como el cielo otoñal cuando alborea, antes de que salga el sol, libre de todo factor que pueda mancillarlo; no aparece nada más. Esta conciencia profunda se denomina *mente innata fundamental de la Clara Luz*, y la *sumamente vacía*, porque está más allá de los 80 conceptos y de las tres mentes sutiles.

Dalai Lama. *Acerca de la Muerte*. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 108.

- **Sabiduría de vacuidad**
- **Ausencia de independencia**

Todos los fenómenos —causas y efectos, agentes y acciones, lo bueno y lo malo— sólo existen convencionalmente, son hechos dependientes. Dado que los fenómenos dependen para existir de otros factores, no son independientes. Esta ausencia de independencia —o ausencia de existencia inherente— es su verdad última. La sabiduría consiste en comprender esto.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 110.

- **Mente de Luz Clara**
- **Es la mente fundamental y última**

Esta mente de Clara Luz ha existido constantemente desde la existencia cíclica, que no tiene principio. Dado que no es temporal, se le llama *mente fundamental*, mientras que las mentes de la casi consecución, la del aumento de apariencia rojo-anaranjada, la apariencia blanca y demás son *recién* producidas, y están destinadas a cesar por medio de la fuerza de las circunstancias, por lo cual se las considera transitorias y adventicias. Esta mente, vacía, fundamental e innata de la Clara Luz es la mente más íntima.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 115.

- **Morar en Clara Luz**
- **Error de existencia inherente**

Sin embargo, para permanecer sin cesar en la mente de la Clara Luz debes eliminar los obstáculos hacia la omnisciencia, que son las corrupciones de la *apariencia* errónea de sujeto y objeto, como si existieran inherentemente. Cuando seas capaz de habitar en la mente de la Clara Luz, las conciencias conceptuales se interrumpirán. Hasta entonces, estarás bajo la influencia de un grado más tosco de conciencia, de conceptualidad transitoria, e irás acumulando karma.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 116.

- **Muerte y mente**
- **Las 4 últimas fases**

En estas últimas cuatro fases de la muerte, los vientos que sirven de montura de las conciencias se vuelven cada vez más sutiles. Cuando, en la última fase, los vientos temporales que transportan la conciencia se han disuelto, la mente —ya sea la de un practicante o la de alguien que no lo es— se convierte en algo indiferenciado, amaneciendo una inmaculada vacuidad.

Dalai Lama. *Acerca de la Muerte*. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 117.

- **Gotas y estado de existencia**
- **Son base del viento y fluido**

Las gotas de la frente y el ombligo producen el estado de *vigilia*; las gotas de la garganta y la base de la espina dorsal producen el estado del *sueño*; las del corazón y el centro del órgano sexual producen el estado de *sueño profundo*, y las gotas del ombligo y el extremo del Órgano sexual producen la felicidad sexual.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 120.

- **Sostener la Clara Luz**
- **Impacta al cuerpo**

Nuestro objetivo es el de manifestar la mente fundamental e innata de la Clara Luz, el nivel más sutil de conciencia, y el de permanecer dentro de ese nivel mental sin caer en la regresión hacia niveles más densos. Sin embargo, este estado purificado no es sólo mental, sino que incluye el cuerpo, pero un cuerpo hecho de viento, ese viento que es el vehículo de la mente de la Clara Luz.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 123.

- **Los cuatro gozos**
- **de mente iluminada**

Metafóricamente, este constituyente blanco esencial se compara con la luna y se le llama *la mente de la iluminación*. A medida que este elemento blanco se disuelve, desciende por el interior del canal central; a medida que alcanza gradualmente las ruedas de la garganta, el corazón, el ombligo y la zona secreta, se experimentan cuatro niveles de gozo: el gozo, el gozo supremo, el especial y el innato.

Dalai Lama. *Acerca de la Muerte*. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 125.

- **8 señales de muerte**
- **Cadena de presencias**

Alguien que practica diariamente el Yoga Tantra Insuperable imagina la apariencia de las ocho señales de la muerte en conjunto —el espejismo, el humo, las luciérnagas, la llama de una lámpara de aceite, la apariencia blanca intensa, el aumento de apariencia rojo-anaranjada intensa, la casi consecución negra y la Clara Luz—, con una reflexión sobre la vacuidad. Esto se hace con un propósito triple: identificar la señal que aparece en ese momento, identificar luego la anterior y luego la siguiente.

Dalai Lama. *Acerca de la Muerte*. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 125.

- **Yoga de la deidad**
- **Desarrollo de tres fases**

El yoga de la deidad requiere (1) imaginar que tu mente —normalmente asediada por emociones aflitivas— es una mente de sabiduría pura, motivada por la compasión; (2) sustituir la apariencia de tu cuerpo ordinario —compuesto de carne, sangre y huesos— por un cuerpo nacido de una sabiduría motivada por la compasión; y (3) desarrollar una imagen de un yo puro basada en una mente y un cuerpo puramente aparentes, en un entorno ideal, plenamente involucrado en la ayuda a los demás.

Dalai Lama. *Acerca de la Muerte*. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 126.

- **Dos señales de muerte**
- **Abandono de mente al cuerpo**

Una pequeña cantidad de sangre sale por la nariz, y del órgano sexual sale una pequeña cantidad de fluido blanco esencial, indicando así que este último nivel de conciencia ha abandonado el cuerpo, aunque estas señales pueden no darse en aquellos cuyos cuerpos han sido devastados por la enfermedad. En este punto, el cuerpo comienza a pudrirse y a heder.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 135.

- **Práctica del estado intermedio**
- **Necesidad de desarrollar conciencia**

«He muerto y ahora habito en el estado intermedio». Usa el poder de la conciencia para darte cuenta de que las apariencias placenteras y desagradables durante el estado intermedio son la creación de una mente equivocada, y emplea la conciencia para comprender que no hay razón para apegarse a lo placentero o airarse por la presencia de lo desagradable. En lugar de ello, imagina que has renacido en un cuerpo ilusorio, entendiendo que las diversas apariencias y sufrimientos de la muerte, el estado intermedio y el renacimiento carecen de existencia inherente, que no son ciertas.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 137.

- **Punto de renacimiento**
- **Sonidos de cada elemento**

Cuando el viento de la tierra desaparece, resuena con potencia un sonido de montes que se derrumban. Cuando es el viento del agua el que se esfuma, se oye un estruendo como de un océano que ruga. Cuando se desintegra el viento del fuego, se escucha el bramar de un fuego que arde en un espeso bosque. Debido al colapso del viento del viento, se percibe el aullido de un espantoso huracán. También se producen apariciones temibles de seres infernales, espectros hambrientos y animales, proyecciones de tu karma.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 139.

- **Estadio intermedio muerte**
- **Los tres peligros**

Además, en el estado intermedio existen tres peligrosos abismos que pueden aparecer en un momento dado: un gran precipicio rojo si estás dominado por la lascivia, un gran barranco gris si lo que te domina es la ignorancia, y otro enorme y negro si te domina el odio.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 140.

- **Renacimiento en otro cuerpo**
- **Sexos y apego-repulsión (Freud)**

Tanto a los animales que nacen de huevos fuera del cuerpo como los seres nacidos de vientre, ven a sus padres involucrados en el proceso de sexo, o una imagen de esto, y luego generan un deseo por el progenitor del sexo opuesto y la repulsión hacia el del mismo sexo. Cuando el ser intermedio está a punto de abrazar a aquel otro que desea, de repente lo único que ve es el órgano sexual de esa persona, por lo que siente ira. De esta forma, la atracción y la repulsión provocan la muerte final del ser del estado intermedio.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 143-144.

- **Momento de la concepción**
- **Entrada del “ser” al nuevo cuerpo**

Existen diversas explicaciones para el proceso en que el ser penetra en el vientre. Algunos textos afirman que es mediante su entrada en la boca del varón o por su coronilla, atravesando su cuerpo y su falo, que llega al vientre de la mujer. Otros textos dicen que el ser penetra en el vientre directamente por la vagina de la mujer. Una persona con una virtud predominante gozará de la sensación de entrar en una casa placentera y oirá agradables sonidos. Una persona dominada por la impiedad tendrá la sensación de entrar en una ciénaga o un bosque oscuro, sumido en un estruendoso clamor.

Dalai Lama. Acerca de la Muerte. Editorial Océano, 2003. México. Pág. 145-146.