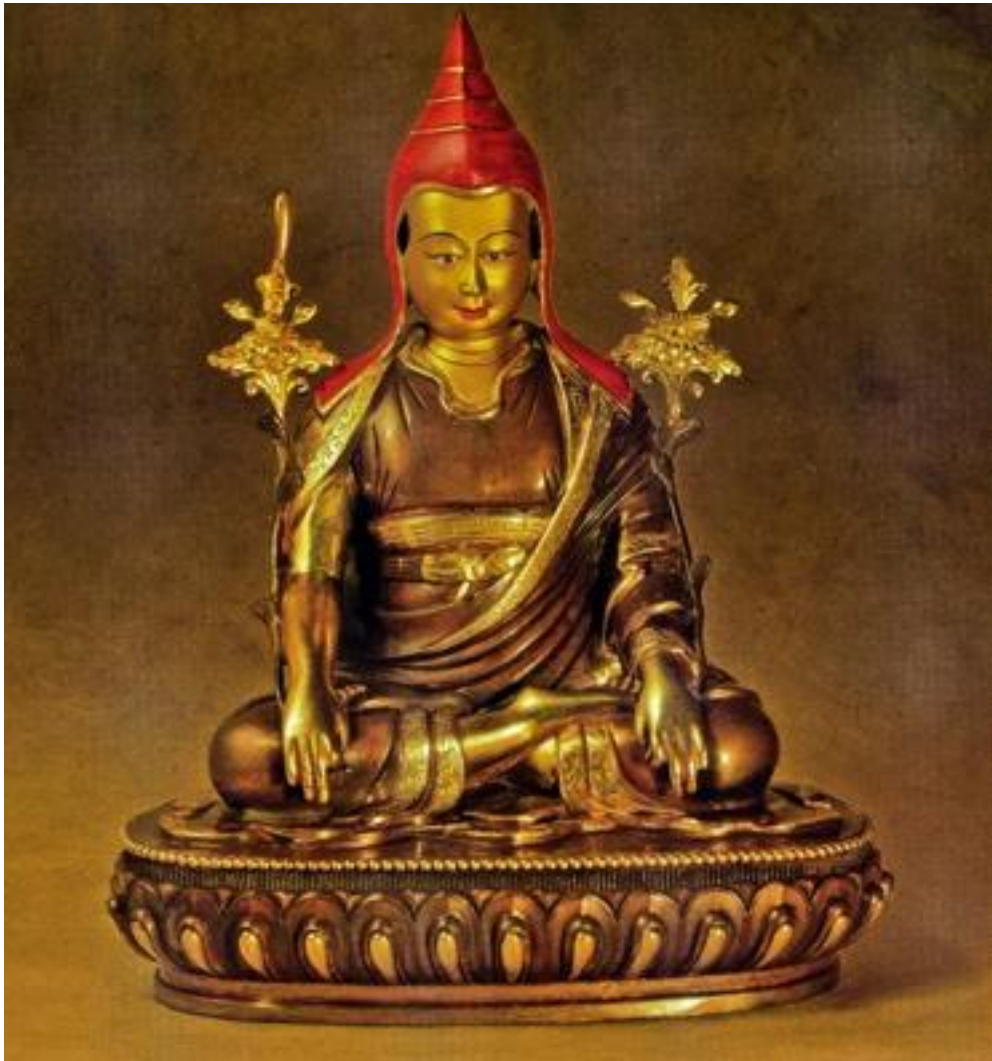


Testamento de Longchenpa



IMPERMANENCIA Y MUERTE

[..] Jóvenes mueren antes que personas mayores; personas que estaban muy enfermas viven más que otras personas que estaban completamente sanas.

Tampoco importará que no se haya terminado algún trabajo, o que tengamos la sensación de tener algo pendiente que hacer en la vida, porque eso tampoco va a impedir que llegue el momento de la muerte. Aunque queden cosas por hacer, la muerte llega y no se puede evitar.

EL RESPLANDOR INMACULADO

Del testamento final de Longchenpa, el maestro Dzogchen del siglo XIV

En un cielo nocturno sin nubes, la Luna llena,
"El Señor de las Estrellas" está a punto de salir.

El rostro de mi compasivo señor, Padmasambhava,
Me atrae hacia delante, irradiando su tierna bienvenida.

 Mi gozo en la muerte es muchísimo mayor
Que el gozo de los mercaderes al ganar vastas fortunas en el mar,
O los señores de los dioses que se jactan de su victoria en la batalla;
O el de aquellos sabios que han entrado en el trance de la perfecta
 absorción.

Así, tal un viajero que se echa al camino, cuando llega el momento de
 partir,
 No permaneceré más en este mundo,
Sino que iré a morar en la fortaleza de la gran dicha de la ausencia de
 la muerte.

 Esta vida mía está acabada,
 mi karma se ha agotado,
El beneficio que podían hacer las oraciones se ha gastado,
 Todas las cosas mundanas han llegado a su fin,
 El espectáculo de esta vida ha terminado.
En un instante reconoceré la misma esencia de la manifestación de mi
 ser

 En los puros y vastos reinos de los estados del bardo;
Estoy próximo a ocupar mi asiento en el terreno de la perfección
 primordial.

Las riquezas que se encontraban en mí han hecho felices las mentes de
 otros,

 He utilizado la bendición de esta vida
 Para realizar todos los beneficios de la isla de la liberación;
Habiendo estado con vosotros, mis nobles discípulos, durante todo este
 tiempo,

La alegría de compartir la verdad me ha llenado y satisfecho. Ahora van a
terminar todas las conexiones entre nosotros en esta vida.

 Soy un mendigo errante que va a morir como le plazca,
 No os entristezcáis por mí, pero seguid rezando siempre.
Estas palabras las dice mi corazón, las dice para ayudaros;

Pensad que son una nube de flores de loto, y vosotros, en vuestra
devoción,
Abejas que se zambullen en ellas para libar su alegría trascendente.
Por la gran bondad de estas palabras
Que los seres de todos los reinos del samsara,
En el terreno de la perfección primordial, alcancen el Nirvana.

LA MEDITACIÓN.

La meditación sobre la impermanencia y la muerte es muy importante. Por esa razón fue la última enseñanza que dio Buddha. Buddha explicó que todos los fenómenos que surgen debido a causas, son impermanentes. No es suficiente conocer sólo intelectualmente la impermanencia y la



muerte. Tampoco es suficiente saber de memoria todos los puntos sobre la meditación. Lo que hay que hacer realmente es meditar día tras día hasta realizar lo que significa la impermanencia y la muerte; si no se medita así diariamente no se conseguirá frenar el apego.

También nuestro cuerpo humano es muy frágil, es como una especie de burbuja;

Si tuviéramos un cuerpo de hierro, entonces quizá podría resistir más en algunas situaciones, pero la realidad es que cualquier pequeña circunstancia puede acabar con nuestra vida, un alimento en mal estado puede ser suficiente, o un simple pinchazo puede causar la muerte por el tétano.

La raíz es la rama, la rama es la raíz Ajahn Chan

Tan pronto nacemos ya estamos muertos. Nuestro nacimiento y nuestra muerte son sólo una cosa. Es como un árbol; donde hay una raíz, tiene que haber ramas. Si hay ramas, tiene que haber raíz. No se pueden tener las unas sin las otras.

Resulta un tanto ridículo ver cómo en los funerales la gente está tan llena de dolor y aflicción, temerosa y triste, mientras que cuando ocurre un nacimiento se siente feliz y encantada. Es un engaño; nadie se ha parado a mirarlo con claridad.

Creo que si verdaderamente quieres llorar, sería mejor hacerlo en el momento del nacimiento, porque realmente nacer es morir, morir es nacer,

La raíz es la rama, la rama es la raíz.

Si tienes que llorar, llora por la raíz, llora por el nacimiento. Míralo con más detalle: si no hubiera nacimiento no habría muerte: ¿Puedes entenderlo?

Hay que meditar en la impermanencia y la muerte porque nos sirve para estar preparados

antes de que esta llegue; es lo que nos da el impulso para que seamos capaces de hacer los

preparativos necesarios para cuando llegue el momento.

Si meditamos en la impermanencia y en la muerte, obtendremos mucho beneficio y ventajas.

La primera de ellas es que se desarrolla un fuerte interés por la práctica, y de esa manera, uno puede alcanzar todos los niveles del camino, desde los niveles básicos hasta la buddheidad.

¿Cuáles son las desventajas de no meditar en la impermanencia?

¿Cuáles son las ventajas de meditar en ella?

LAS DESVENTAJAS

Las desventajas de no meditar son que no se tendrá ningún interés por la vía espiritual; uno se dejará arrastrar completamente por los intereses mundanos y no se harán los preparativos para ese viaje que se ha de hacer antes o después.

Suponiendo que se tenga algún interés por practicar, se irá dejando siempre para más adelante; no se verá el momento de comenzar, siempre se irá posponiendo y posponiendo hasta que llegará el momento de la muerte sin haber hecho nada. Y aún en el caso de comenzar la práctica no será pura, no será perfecta, debido a que en el fondo uno practicará impulsado por sus propios intereses mundanos, como tener una buena reputación o fama, no tener obstáculos ni enfermedades y tener una vida larga.

El deseo de que los demás nos consideren un buen practicante, un buen meditador a veces está muy escondido en nosotros, pero en el fondo está ahí. Eso impide que la práctica sea una práctica pura de Dharma, porque la motivación que uno tiene no es la adecuada. Además, aunque la motivación sea buena, si no se medita en la impermanencia y en la muerte, la práctica no tendrá intensidad.

Cuando se está muy interesado por algún tipo de actividad, se hace con mucho gusto y sin

esfuerzo. Con la práctica ocurre algo parecido. Si no se siente mucho placer por practicar, todo se hace duro y pesado y ese gusto por la práctica sólo puede surgir si se medita en la impermanencia y la muerte. Otra desventaja de no meditar en la impermanencia y la muerte es que uno se involucrará continuamente en acciones negativas. Si no se ha meditado, cuando llegue el momento de la muerte, surge una gran preocupación y pesar; uno tiene la sensación de que no ha aprovechado el tiempo de vida. Pero cuando llegue ese momento, ya de nada sirve esa gran preocupación, ese gran arrepentimiento, porque ya no hay tiempo de solucionarlo.

LAS VENTAJAS.

La meditación sobre la impermanencia y la muerte es muy poderosa, porque consigue que no nos puedan perjudicar o arrastrar los engaños como el apego, el odio o la ignorancia, ya que se tiene una fuerte determinación para frenarlos.

Cuando uno empieza a practicar, también es muy importante la meditación en la impermanencia y la muerte porque nos provee de fuerzas para comenzar la práctica.

De hecho, la impermanencia y la muerte son el motivo que ha impulsado a muchos de los grandes practicantes como Milarepa, que al ver la muerte de uno de sus benefactores, sintió una fuerte necesidad de dedicarse de lleno a la práctica.

Esta meditación es importante para dar continuidad a la práctica de un modo correcto y también es muy importante para concluir la, es decir, para que podamos terminarla de una manera perfecta.

Otra ventaja será que al llegar el momento de la muerte, uno lo aceptará sin ningún tipo de preocupación; si se ha sido un gran practicante, incluso se aceptará ese momento con alegría, como si se tratara simplemente de un cambio, cambiar un viejo cuerpo por uno nuevo.

Si se ha sido un practicante de tipo medio, al menos no se tendrá ningún tipo de temor, y si se ha sido un practicante de tipo básico, no se tendrá ningún tipo de pesar o preocupación.

Puesto que la muerte es algo por lo que tenemos que pasar, es muy importante hacer los preparativos; es como si supiéramos con certeza que vamos a tener que ir a India, haríamos todos los preparativos necesarios para ir.

Además, hay que tener en cuenta que en un viaje común, como ir a India, se puede recibir ayuda de otras personas que tengan experiencia; pero en el momento de la muerte, lo único que nos va a servir de ayuda realmente es la práctica del Dharma.

NO HAY ESCAPATORIA.

Así pues, no hay nadie que pueda escapar a la muerte; incluso Buddha pasó por ese proceso de la muerte para mostrárnoslo.

Buddha, que no tiene un cuerpo ordinario y no está sometido igual que nosotros al karma y a los engaños, se ha mostrado pasando por ese proceso de la muerte, ¿cómo vamos a escapar nosotros?

No hay manera de escapar al momento de la muerte; uno no puede irse a otro lugar y esconderse.

No se puede pagar dinero para alargar el tiempo de vida, no hay manera de escapar cuando llegue ese momento.

La duración de la vida viene determinada por el karma que uno mismo haya podido crear, por los méritos que uno pueda tener acumulados en esta vida.

El tiempo de vida es muy difícil de alargar; el tiempo va pasando, se va acabando... es algo que no se puede evitar, es como el agua en los ríos de montaña que fluye de un modo continuo, sin poder evitarlo; nuestro tiempo de vida fluye de la misma manera, se va gastando, se va perdiendo.

Otro aspecto a tener en cuenta también para meditar en este punto de la certeza de la muerte es que, independientemente de que hayamos aprovechado o no el tiempo de nuestra vida, la muerte va a llegar.

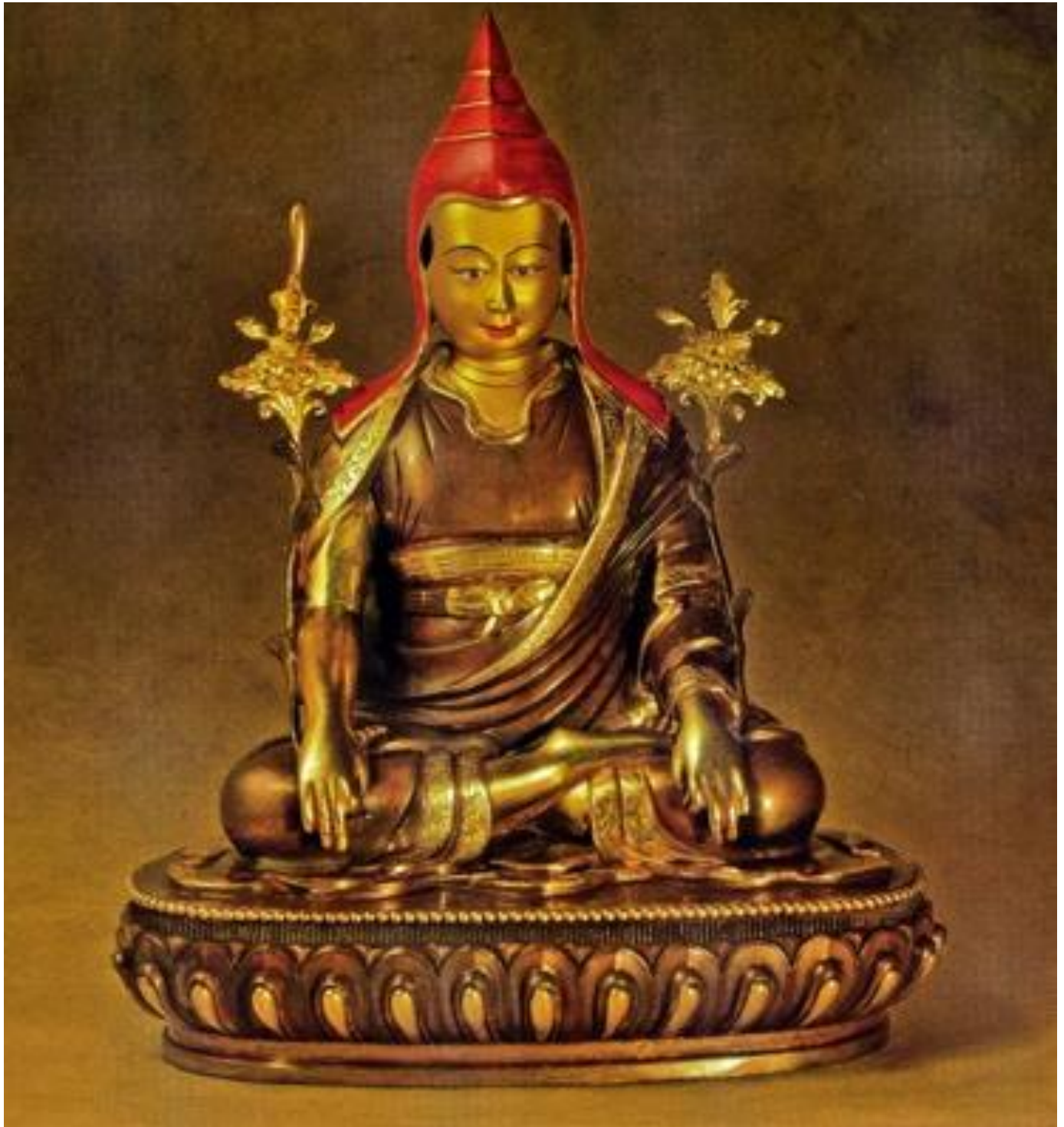
¡PERO NO ES FÁCIL!

A veces, en nuestra juventud, nos resulta difícil practicar porque no tenemos interés por la práctica; después en una etapa intermedia de la vida, tenemos muchas obligaciones, y más tarde nos resulta también difícil practicar porque quizá ya somos demasiado mayores y tenemos otros obstáculos y dificultades. Pero independientemente de que hayamos aprovechado el tiempo o no, la muerte llega.

Aun suponiendo que todas las personas del mundo fueran nuestros amigos y nos cogieran de la mano para que no nos marchásemos, no lo podrían conseguir.

Tampoco las cosas materiales, por muchas riquezas que se tengan, pueden ser de ayuda en ese momento. No puede uno llevarse nada consigo.

Tanto esfuerzo para acumular y todo se queda ahí, sin ser de ninguna ayuda en ese momento. Incluso aunque se tuvieran alimentos y ropa para cien años, en el momento de la muerte, uno no podría llevarse consigo ni un poquito, no le serviría para nada.



E incluso nuestro propio cuerpo, que es algo tan querido para nosotros y que siempre protegemos y cuidamos tanto, en el momento de la muerte se convierte en un gran obstáculo, pues tenemos que abandonarlo. Llegado ese momento, lo único que verdaderamente nos puede servir de ayuda es la práctica del Dharma; esto quiere decir que lo único que nos va a ayudar es todo el karma positivo que hayamos acumulado, lo único que nos va a acompañar es nuestro karma, ya sea positivo o negativo. Por eso se dice que en el momento de la muerte, la única ayuda que tenemos es la práctica del Dharma: todas aquellas impresiones que han podido quedar en nuestra mente debido a haber practicado, a haber pensado y actuado de un modo positivo. En el momento de la muerte se puede decir que el Dharma o el karma positivo, es el único guía que tenemos, nuestro único alimento, la única compañía o ayuda que vamos a tener en ese camino.

ESTAR PREPARADO.

Hay que hacer los preparativos antes de que llegue la muerte.

Si hacemos los preparativos ahora, entonces, en el momento de la muerte, la práctica del Dharma nos será realmente de ayuda.

Porque si tan sólo pensamos, "el Dharma es lo único que me va a ayudar en ese momento",

pero no lo aplicamos, no nos servirá de nada.

UNA PRÁCTICA SENCILLA SOBRE LA IMPERMANENCIA

Y LA MUERTE

Estoy aquí, sentado, y pienso en todos los seres que ahora están muertos. "Desde tiempos inmemoriales, innumerables seres han llegado, han usado su tiempo y se han ido. Sólo recordamos los nombres y los actos de unos pocos. Sus muchos dolores y deleites, victorias y derrotas son hoy (como ellos) meras sombras. Y así será con todos los que conozco y conmigo mismo.

El tiempo convertirá en fantasmas todas las preocupaciones que me ahogan, todas las incertidumbres que me acosan y todos los placeres que persigo. Por lo tanto, contemplaré la realidad de mi propia muerte para poder entender lo que es verdaderamente valioso en la vida.

Porque mi muerte puede llegar pronto, pagaré todas mis deudas,
pagaré todas las injurias y no tendré diferencias con nadie.
Porque mi muerte puede llegar pronto, no malgastaré mi tiempo repasando
viejos errores,
sino que utilizaré cada día como si fuese el último.
Porque mi muerte puede llegar pronto, prefiero purificar mi mente antes
que acicalar mi cuerpo.
Porque mi muerte puede llegar pronto y separarme de los que quiero,
desarrollaré el desapego y la compasión antes que la posesividad y el
interés.
Porque mi muerte puede llegar pronto, usaré cada día íntegramente,
sin desperdiciarlo en objetivos infructuosos o en anhelos vanos.
Ojalá que esté preparado cuando llegue la muerte.
Ojalá que no tenga terror cuando se desvanezca la vida.
Ojalá que mi desapego me permita liberar el corazón". [..]
<http://www.tradicionperenne.com/budismo/DZOGCHEN/MARCOSDZOG.htm>

Datos biográficos:

Longchenpa o Gyalwa Longchen Rabjampa (1308 - 1364 o posiblemente
1369)

Maestro importante de escuela Nyingma de Budismo Tibetano, junto con
Sakia Pandita y Je Tsongkapa, que ha sido reconocido como uno de los
tres principales manifestaciones de Mansyhusri que enseñó en el centro
Tíbet. Su obra principal son Los Siete Tesoros, que encapsula los últimos
600 años de pensamiento Budistas en el Tíbet.

Longchenpa enraizó un vínculo crítico relacionado con temas esotéricos y
en especial con la transmisión esotérica de las enseñanzas Dzogchen, fue
abad de Samye, el monasterio más importante del Tíbet a la vez que el
primero del Himalaya, pero pasó la mayor parte de su vida viajando o en
retiro.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Longchenpa>

Quizás también le interese:

Permaneciendo libremente en la totalmente sin fabricar ...

Introducción sobre el gran Shantideva.

Una introducción a la Gran Perfección "Dzogpa Chenpo"

Meditación, No-dualidad y Vedanta Advaita LinkWithin