A large, intricate black and white fractal pattern, resembling a complex, organic structure with many sharp, pointed edges and curved lines, filling the upper two-thirds of the page.

incorporando el morir  
al proyecto de Vida

la Vida es más que nacer, vivir y morir



Esta publicación es tan solo un ayuda-memoria  
Para los participantes en nuestros trabajos grupales.  
Se completará en forma oral durante las reuniones.

Si querés contactarnos:  
[cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)

© Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Buenos Aires, 2006



Dedicamos esta publicación a  
Todos los practicantes genuinos  
De todas las tradiciones espirituales  
Sin excepción.





Lo que sigue es un breve apunte para introducirte a uno de los temas tabú de nuestra cultura. Si no se habla, no existe. Como la basura bajo la alfombra...

'No seas depresivo', 'Vas a ver que todo va andar bien', 'En tres años me recibo, y entonces sí, empiezo a vivir', 'Cuando los chicos crezcan y se casen, entonces...'. El repertorio habitual de los seres normales para ignorar la impermanencia y la muerte es amplio, variado, y lamentablemente de falsedad absoluta en su totalidad.



## qué dicen los maestros

Mucho. En muchos lugares, desde siempre, escuchados por muy pocos.



**Eckhart Tolle** habla de la muerte consciente.

*Además del dormir sin sueños, que ya he mencionado, hay otra puerta involuntaria. Se abre brevemente en el momento de su muerte física. Incluso si usted ha desaprovechado todas las demás oportunidades de realización espiritual durante su vida, se le abrirá una última puerta inmediatamente después de la muerte del cuerpo.*

*Hay innumerables relatos de personas que han tenido una impresión visual de esta puerta como una luz radiante y después regresaron de lo que se conoce comúnmente como una experiencia cercana a la muerte. Muchos hablan también de una sensación de dichosa serenidad y de profunda paz. En el Libro Tibetano de los Muertos, se describe como el "luminoso esplendor de la luz sin color del vacío", que dice que es "su propio verdadero ser". Esta puerta se abre sólo brevemente y a menos que usted haya encontrado ya la dimensión de lo No Manifestado durante su vida, probablemente se lo perderá. La mayoría de las personas cargan demasiada resistencia residual, demasiado miedo, demasiado apego a la experiencia sensorial, demasiada identificación con el mundo manifestado. Así que ven la puerta, dan la vuelta llenos de miedo y después pierden la conciencia. La mayor parte de lo que pasa después de esto es involuntario y automático. Eventualmente, habrá otra ronda de nacimiento y muerte. Su presencia no era lo suficientemente fuerte como para acceder a la inmortalidad consciente.*

*¿Así que cruzar esta puerta no significa la aniquilación?*

*Como con todas las otras puertas, su verdadera naturaleza radiante permanece, pero no la personalidad. En cualquier caso, cualquier cosa que sea real o de verdadero valor en su personalidad es su verdadera naturaleza que brilla a través de ella. Eso nunca se pierde. Nada que sea de valor, nada que sea real se pierde nunca.*

*Estar cerca y llegar a la muerte misma, la disolución de la forma física, es siempre una gran oportunidad para la realización espiritual. Esta oportunidad se desaprovecha trágicamente la mayoría de las veces, puesto que vivimos en una cultura que es casi totalmente ignorante de la muerte, así como es casi totalmente ignorante de cualquier cosa que importe verdaderamente.*

*Toda puerta es una puerta hacia la muerte, la muerte del falso ser. Cuando la cruza, usted deja de derivar su identidad de su forma psicológica, hecha por la mente. Entonces, usted comprende que la muerte es una ilusión, así como su identificación con la forma era una ilusión. El final de la ilusión, eso es todo lo que es la muerte. Es dolorosa sólo en la medida en que usted se aferre a la ilusión.*



**Chakdud Rinpoche** enseña:

*Las enseñanzas sobre la muerte y el morir pueden llegar a lugares profundos de tu comprensión. Todos los puntos cruciales se encuentran en ellas. Lo que te sugiero hacer es*

*escuchar, reflexionar sobre su significado y meditar hasta que la realización surja en tu mente.*

*No ignores la impermanencia. Todo lo que parece prioritario en tu vida es totalmente temporario. Viene y se va. Nada es confiable.*

*Nacimos y moriremos solos y desnudos. A medida que nuestra vida se desarrolla vivimos todo tipo de payasadas: necesitando, teniendo, perdiendo, sufriendo, llorando, tratando...y luego nos morimos, y nos morimos solos. No hay ninguna diferencia entre ricos y pobres, famosos y desconocidos. La muerte es el gran nivelador. En el cementerio todos los cadáveres se parecen.*

*Las relaciones entre nosotros son como el encuentro de dos desconocidos en un estacionamiento. Se miran, se sonríen. Eso es todo entre ellos. Sacan su coche, se van y no se vuelven a ver jamás. Eso es lo que es la vida, -simplemente un momento. Un encuentro, un pasaje y se terminó.*

*Si entendés esto, no hay tiempo para peleas. No hay tiempo para discusiones. No hay tiempo para lastimarse el uno al otro. Sea que lo pienses en términos de toda la humanidad, de naciones, comunidades o individuos, no hay tiempo más que para apreciar, a nivel de experiencia personal, las breves interacciones que tenemos entre nosotros.*

*Nuestras prioridades cotidianas pueden ser irónicas. En el primer lugar colocamos lo que pensamos que deseamos más intensamente, y luego descubrimos que nuestro deseo es insaciable. Pagar el crédito de la casa, escribir el libro, hacer que la empresa florezca, preparar la jubilación, hacer los grandes 'proyectos mascota' que temporariamente están al tope de nuestra lista, consumen totalmente nuestro tiempo y energía. Y luego, al fin de la vida, miramos atrás y nos preguntamos cuál es el significado de todas esas cosas.*

*Es similar a alguien que viaja a un país extranjero y paga sus consumos en la moneda del país. Al llegar a la frontera, se sorprende que sus billetes no puedan ser convertidos a otra moneda o ser llevados al otro lado de la frontera. De la misma manera, nuestros bienes y nuestros logros no pueden llevarse más allá del portal de la muerte. Si nos confiamos en ellos, súbitamente nos encontraremos empobrecidos y desprovistos. La única moneda de valor al atravesar la frontera de la muerte es nuestra realización espiritual.*

*Es mejor desarrollar el contentamiento y apreciar lo que tenemos en la vida cotidiana. El tiempo es precioso. No esperes hasta el momento de la muerte para comprender tu naturaleza espiritual. Si lo hacés ahora, descubrirás recursos de bondad y compasión que ignorabas que tenías. Es desde esta mente de sabiduría intrínseca y compasión que vas a poder ayudar a otros en forma efectiva.*

*El desarrollo espiritual comienza con la resolución de nunca jamás dañar a otros. De manera que por favor, sé cuidadoso. Si te ponés en el lugar del otro te darás cuenta de cuán destructivo es lastimar o matar a los demás, aun a un insecto. La vida es la vida, y todos los seres desean vivir. Si ves a los otros de esta manera, cerrarás la puerta a tu propio sufrimiento.*

*La mente es como un microscopio. Aumenta todo. Si te criticás todo el tiempo, 'Soy muy pobre, no soy suficientemente alto, mi nariz es muy larga', si concentrás tu atención en todas tus limitaciones y miserias, simplemente estas aparecerán cada vez más lamentables, hasta el día que llegues a estar listo para dejarlas caer fruto de la desesperación.*

*En lugar de decir 'Me siento pésimo. ¿Qué debo hacer?' pensá en el sufrimiento de los demás y generá compasión. Es muy importante ver claramente el sufrimiento. Prestar atención al empleado del banco hostigado por todos, ese viejo cansado y pálido que se arrastra por la calle, el niño que llora desconsoladamente. Percibí la profundidad del sufrimiento y poné en perspectiva tu propio sufrimiento. Hay otros que están enfermos, atrapados por la guerra y el hambre, que se están muriendo.*

*La compasión es el ferviente deseo que todos los seres, sin ninguna excepción, tanto tu amigo como tu peor enemigo, se liberen del sufrimiento. Para desarrollar una compasión genuina y totalmente abarcativa, primero ejercitate con aquellos cerca tuyo. Luego amplíala a los extraños, y luego a todos los seres del universo.*

*Luego vinculate con su felicidad. Dado que la felicidad reconoce como única causa la virtud, deseá que no importa cuál sea la felicidad que otros hayan alcanzado como resultado de sus acciones sabias del pasado-, ese bienestar nunca disminuya o se pierda. Que siempre aumente, hasta que alcancen la infinita e inmutable felicidad. Este deseo por la felicidad de los demás es lo que se llama verdadero amor. Regocijarse en no importa cuál nivel de felicidad hayan alcanzado los demás genera una ilimitada alegría en nuestra propia existencia. Reconocé siempre las características oníricas de la vida, y atenuá el apego y la aversión. Desarrollá un buen corazón hacia todos los seres. Sé amoroso y compasivo, independientemente de lo que los otros te hagan. Lo que te hagan no será tan importante cuando puedas verlo como un sueño. La clave es tener una buena intención durante el sueño. Ese es el punto esencial. Eso es la verdadera espiritualidad. Si vestís hábitos, te has afeitado la cabeza, suplicás de rodillas todos los días, y sin embargo te volvé cada día más irritable, orgulloso, autocentrado y alguien difícil con quién vincularse, no estás practicando un sendero espiritual. Debés practicar lo esencial, que es el amor y la compasión no egoicos, y luego tratar de ayudar a los otros de la mejor manera que puedas. Usá todos tus recursos de cuerpo, voz y mente. Sea que te sientas cristiano, hindú, judío o budista, el amor y la compasión son iguales. La victoria sobre los errores y la ilusión lleva a la victoria sobre la muerte. Mi deseo para cada uno de ustedes es que lleguen a alcanzar todas las cualidades del amor y la compasión, así como el inmortal estado final de la iluminación.*



Fragmento de un poema cantado por un antiguo y poderoso rey de la India:

*Reinas de belleza inigualada, ciudadanos respetuosos de la ley,  
Hombres de gran sinceridad y sirvientes de dulce voz,  
Ejércitos de valientes elefantes y caballos veloces como el viento.  
Tengo todo lo que se vuelve nada cuando los ojos se cierran.*



Si la India te parece lejana y transcultural, te ofrecemos un fragmento de las *Coplas por la Muerte de su Padre* de Jorge Manrique, caballero de la Orden de Santiago, escrito hacia 1477:

{1}

Recuerde el alma dormida,  
avive el seso y despierte,  
contemplando  
cómo se passa la vida,  
cómo se viene la muerte  
tan callando;  
cuán presto se va el placer,  
cómo, después de acordado,  
da dolor;  
cómo, a nuestro parecer,  
cualquiere tiempo pasado  
fue mejor.

{2}

Pues si vemos lo presente,  
cómo en un punto s'es ido  
e acabado,  
si juzgamos sabiamente,  
daremos lo non venido  
por passado.  
No se engañe nadi, no,  
pensando que ha de durar  
lo que espera  
más que duró lo que vió,  
pues todo ha de passar  
por tal manera.

{3}

Nuestras vidas son los ríos  
que van a dar en la mar,  
qu'es el morir;  
allí van los señoríos  
derechos a se acabar  
e consumir;  
allí los ríos caudales,  
allí los otros medianos  
e más chicos,  
i llegados, son iguales  
los que viven por sus manos  
e los ricos.



## ¿qué agregamos nosotros

Poco. Muy poco.



Te presentamos algunos axiomas (*postulado* o *axioma*, del griego *axios*, 'que tiene valor', 'valioso'. Una afirmación que se toma como verdadera y sobre la base de la cual se construye un argumento o sistema lógico) Así, el viejo Euclides creó la geometría que nos enseñaron en la escuela primaria sobre las rectas, paralelas y los ángulos del triángulo. Y como son axiomas, no se discuten, sino que se los acepta como base para elaborar algo útil. O se los deja de lado y nos dedicamos a otra cosa.

### **Axioma 1: Hay algo más allá de la muerte física.**

Esta es una de las grandes preguntas del ser humano que tratan de responder todas y cada una de las religiones y filosofías que en el mundo han sido. En síntesis, no hay muchas variantes que se hayan propuesto. Las más populares:

- No pasa más nada. Se desconectan los circuitos electroquímicos del cerebro y el cuerpo muere.
- Algo inmaterial tipo 'alma' se desprende del cuerpo y es sometida a evaluación. Según los resultados, se asienta en lugares de intenso goce o intenso sufrimiento, usualmente para toda la eternidad. Generalmente, la evaluación tiene en cuenta el tipo de actividades del difunto en su vida pasada.
- Algo inmaterial tipo 'mente' vuelve cíclicamente a insertarse en un nuevo cuerpo físico. Las características de este nuevo cuerpo y sus circunstancias generalmente tienen que ver con los ciclos de vidas anteriores.
- La vida que se cree haber vivido siempre fue un sueño ilusorio. Al morir simplemente se 'despierta' a otra dimensión.

A efectos de este trabajo nosotros proponemos:

Dado que para nosotros, en nuestro estado actual de desarrollo espiritual, todos son *conceptos*, es decir fabricaciones de la mente, no interesa definirse y mucho menos pelearse por una o por otra de las variantes anteriores. Son sistemas de creencias, cada uno con su soporte institucional y demás. Por lo tanto, no muy útiles para la vida de todos los días. Porque las creencias son sólo eso y a veces no alcanzan para significar nuestra existencia.

### **Axioma 2: Todos vamos a morir.**

¿Alguna vez pensaste que la muerte renueva totalmente el plantel humano del planeta Tierra en menos de 100 años?

Eso, a hoy, significa unos 6.000.000.000 (seis mil millones...) de seres humanos que mueren en ese período. ¿Tenés dudas respecto de vos mismo? Esta es la **única** certidumbre en tu existencia. Todo lo demás no pasa de probable. Muy probable, pero nunca seguro; salvo la muerte una vez que naciste.

### **Axioma 3: Las circunstancias de la muerte son inciertas.**

No sabemos cuándo, ni dónde ni cómo.


### **Axioma 4: Al morir, no nos podremos llevar nada.**


Independientemente de las diferentes propuestas sobre qué es lo que pasa después, ni bienes, ni parientes, ni fama, ni nada nos acompañará. Todo queda atrás.

**Tesis:** Si podemos **aceptar** estos axiomas como **hechos** e **incorporarlos** a nuestro vivir, nos evitaremos una gran cantidad de sufrimiento creado por los **conceptos** habituales. Sufrimiento inútil y evitable.

**Demostración:** A cargo tuyo.

Si querés ayuda, la sugerencia es que encuentres a alguien que consideres calificado y se la pidas.

 Nacer - vivir - morir es un caso particular de un proceso universal: aparición - permanencia - desaparición. Nos da miedo porque pensamos que desaparece lo bueno, lo que queremos. Nos olvidamos que también desaparece lo malo, lo que no queremos. Y la creación es buena, y la destrucción es mala. Y nacer es deseable, morir no. Todos conceptos, todas opiniones. ¿Te imaginás ni no desapareciese la basura? Y si siempre se quedase ese dolor de muelas. O si no naciese un tsunami que mata y destruye todo a su paso. Nuestra mente pensante es selectiva, cree que es lógica y racional, que funciona 'bien'. Se equivoca mucho. Y sufrimos como consecuencia.

 ¿Qué muere? Yo 'muero' porque 'yo' se considera separado del resto del universo, con existencia propia, personal. Si 'yo' no existe, 'nadie' muere. No es un juego de palabras. Si llegás a dejar caer la noción de existencia de 'mi' y de 'yo', se cae la muerte. No hay nadie para morir. Simple.



## Práctica



### Ejercicio 1.

Aplicaciones prácticas de lo anterior: valorizar lo que vivo. A la luz de lo dicho anteriormente, ¿a qué le adjudico valor en la vida que estoy viviendo?



### Ejercicio 2.

Con todo lo que tengas, tratá de imaginar que esta es la última semana de tu vida. No hay más negociación posible, en una semana estás muerto/a. Escribí lo que creés que vas a hacer, decir, y sentir en los próximos siete días.



### Ejercicio 3

Idem anterior. Pero ahora, hoy a las 12 de la noche estás muerto/a.



### Ejercicio 4

Te acabás de morir. Recordando qué y cómo viviste, ¿que te decís ahora?



### Ejercicio 5

Luego de la práctica de los cuatro primeros ejercicios, ¿cuál es la experiencia de aprendizaje para vivir el resto de la vida que estás viviendo?



para leer más

Tolle, Eckart, 'El Silencio Habla', capítulo 9 'Muerte y Eternidad. Gaia, Madrid, 2003  
Nisker, Wes, 'La Naturaleza de Buda', pgs. 80 et al, La Liebre de Marzo, Barcelona, 2002  
Chagdud Rinpoche, 'Life in Relation to Death', Pilgrims Book House, Kathmandu, 1987.  
Ramesh Balsekar, 'Peace and Harmony in Daily Life', pg. 217 et al., Yogi Impressions, Mumbai, 2003







## Apéndice I

### La Unión de Mahamudra y Mahasandi

Karma Chagme Rinpoche

Extracto del Canto Tercero "La Sesión de Meditación".

Kyema Kyihu Atsamana Ang!

Cuando este mundo se desintegre, será destruido por el fuego y el agua.  
Mientras el ciclo anual gira gradualmente, los años son también impermanentes.  
Los meses y las estaciones, el calor y el frío,  
Y los ciclos semianuales se alternan mientras las horas se esfuman  
Con la salida y la puesta del sol y de la luna.

Los seres vivos que habitan el mundo, nacen, envejecen, enferman y mueren.  
Los cambios de la impermanencia son como las ondas en el agua.  
Es imposible encontrar, entre todos los objetos compuestos,  
Ni siquiera uno que permanezca para siempre.  
El resultado final del nacimiento es la muerte, y el resultado final de subir es caer.  
El resultado final de la juventud es el deterioro,  
Y el resultado final de la acumulación es la disolución.  
El resultado final de encontrarse es separarse -nada de esto podemos evitar.

El Buddha perfecto, los pratyeka-jinas y los arhants,  
Y todos aquellos que alcanzaron los poderes supremos y comunes  
Finalmente deben, todos ellos, dejar sus cuerpos.  
¿Dónde hay alguien que sea superior a ellos?

Si aún Brahma, Indra y el monarca universal,  
Rey de medio mundo, así como  
Todos los grandes reyes de la India, el Tibet, Mongolia y demás países  
Han tenido que morir,  
¿Cómo puede haber certeza alguna respecto del momento de la muerte  
De un ser común sin cualidades?

Hay cuatrocientos tipos de enfermedades, cien mil tipos de obstáculos,  
Así como innumerables peligros para la vida y el cuerpo.  
Como una llama en un huracán, no hay certeza sobre el momento en que morirás.  
Como un criminal camino al patíbulo,  
Te acercas a la muerte con cada año, mes y día que pasa.  
Un día, te encontrarás con Yama, el Señor de la Muerte.

Cuando medicinas, protecciones, y poderes de las ceremonias de curación hayan fallado,  
Llegará un día en que te convertirás en un cadáver.  
Así como el sol poniente se acerca a las cumbres de las montañas,  
Llegará un día en que tu muerte no pueda posponerse.

Sin poder llevar contigo a tus parientes y sirvientes,  
Llegará un día en que debas partir solo.  
Podrás tener grandes riquezas,  
Pero no la libertad de llevarte ni siquiera la comida para un día.

Así, llegará un día en que deberás partir con las manos vacías.

Vagando solo sin rumbo, en tierras desconocidas,  
Llegará un momento en que no habrá certeza sobre tu destino.  
Puede que tus dolores y agonías sean grandes,  
Pero no habrá manera de compartirlos con los demás.  
Llegará un momento en que experimentarás dificultades.

.....  
.....

Dado que tememos este terror interminable, sin ninguna posibilidad de escape,  
Debemos dejar de lado los actos nocivos, como si fueran veneno,  
Y seguir estas beneficiosas sagradas enseñanzas como si fueran el antídoto.  
Venera a las Tres Joyas, la protección suprema.

Considera hermanos igualmente fuertes, de los mismos padres  
Algunos son ricos, otros pobres y otros indigentes.  
Algunos tienen vidas cortas, enfermedades y mucha miseria.  
Otros rara vez enferman, tienen una larga vida, y en general gozan de cierta felicidad.  
A pesar de que todos comparten el haber obtenido una preciosa forma humana,  
Unos son poderosos y otros indigentes,  
Unos son ricos y otros hambrientos y solitarios.  
Esto no se debe a que algunos son fuertes  
Y otros débiles, algunos son inteligentes y otros tontos.  
Examina esto, para constatar que resulta del karma de vidas pasadas.

Todos los seres humanos, desde el comienzo del eon hasta hoy,  
Han temido a la muerte sin encontrar un modo de evitarla.  
Dado que ni una sola persona ha sobrevivido,  
Trata de calcular cuántos de tus conocidos han muerto.  
El año pasado algunos murieron, y más morirán este año.  
Tú no estás más allá de esto en lo más mínimo.

Todos saben que existe la muerte, y que uno necesita el Dharma cuando llega,  
Sin embargo nos engañamos pensando en que hay mucho tiempo.  
Se dice que actualmente el término de vida es de alrededor de cuarenta años.  
Trata de pensar, reflexionando en cuánta gente ha muerto  
Que era de tu misma edad, o más jóvenes.

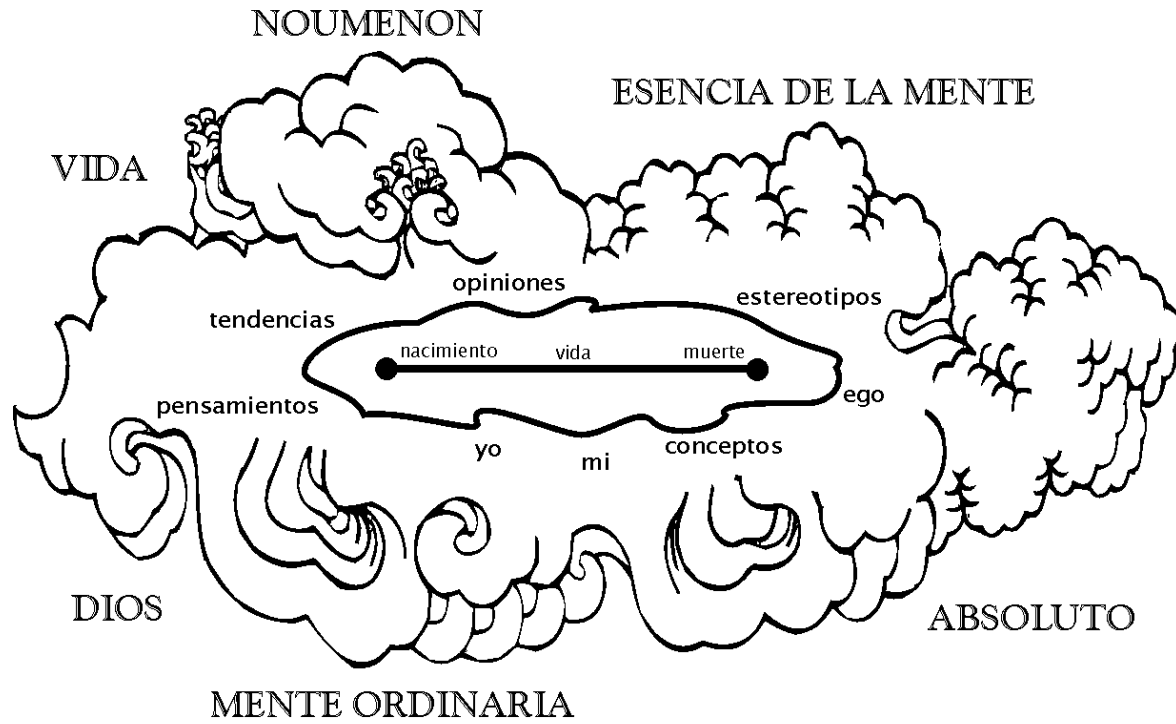
A pesar de todo, pensamos que no moriremos en este mismo momento.  
Usamos nuestro tiempo en vencer a nuestros enemigos, cuidando de nuestros familiares.  
Preparando acciones nocivas y gozando de ellas.  
Sin cumplir con nuestros planes, a todos nos lleva el Señor de la Muerte.  
Date cuenta de que tú tampoco estás exento de esto, y practica el perfecto Dharma.

El método para intentar practicar, para entrar en el Dharma,  
Y para alcanzar la perfección en la práctica del Dharma  
Es la enseñanza pura de reflexionar sinceramente en la muerte.  
Si no hace carne en ti el pensamiento de la muerte,  
Tu práctica del Dharma va a derivar  
En un auto agrandamiento y la realización de rituales por dinero.  
Por lo tanto, es una enseñanza profunda  
El tomar a pecho el pensamiento de la muerte  
Tres veces cada día.



## Apéndice II

Concepto gráfico de los conceptos verbales de Ramesh Balsekar sobre el proceso nacimiento-vida-muerte.





➤ CETEPSO

Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera

Reconquista 745 PB 'Q' - (C1003ABO)  
Buenos Aires - Argentina  
email: [cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)