



# Muerte, Estado Intermedio y Renacimiento

*Su Santidad el decimocuarto Dalai Lama*

## La Muerte

Debido a las aflicciones del deseo, el odio y la ignorancia, el karma contaminado (acciones) es llevado a cabo, estableciendo potencialidades en la mente en forma de predisposiciones. Cuando una vida se termina, la persona que tiene dichas predisposiciones nace de nuevo en la existencia cíclica con una mente y un cuerpo apropiados a

estas causas contaminadas.

Algunas personas mueren habiendo agotado plenamente el ímpetu de dicha acción, la cual, en alguna otra vida, echó los cimientos para la presente. Otros mueren sin haber utilizado su tiempo asignado, pues no han completado las causas que mantienen la vida, como es el caso de la falta de necesidades. Esto se conoce con el nombre de muerte prematura o muerte por agotamiento del mérito; aún permanece el ímpetu de la acción que estableció esta vida, pero no así las circunstancias externas concordantes que son obtenidas a través de otras acciones meritorias en vidas previas.

Una persona muere con una mente virtuosa, no virtuosa o neutra. En el primero de los casos, la persona podrá llevar a su mente un objeto virtuoso - como podría ser las Tres Joyas (el Buda, su Doctrina y la Comunidad Espiritual) - o a su propio lama, generando así una mente de fe. También podría cultivar una inconmensurable ecuanimidad, liberándose del deseo y del odio que sienta por cualquier ser consciente, o también, meditar en la vacuidad o cultivar la compasión. Esto puede llevarse a cabo porque uno mismo recuerda que debe hacerlo o porque otros personas le urgen hacerlo. Si estas actitudes son cultivadas en el momento de la muerte, moriremos con una mente virtuosa, gracias a la cual mejorará nuestro renacimiento. Es bueno morir de esta manera.

No obstante, a veces ocurre que los otros sin querer generar enfado a propósito, molestan con su nerviosismo a la persona que está muriendo, haciendo que ésta se ponga rabiosa. Otras veces, los parientes y amigos se reúnen alrededor de la cama lamentándose, de tal manera que hacen que surja un deseo manifiesto. Independientemente de que sea deseo u odio, es muy peligroso que uno muera con una actitud dañina con la cual esté muy acostumbrado.

Algunos mueren con una actitud neutra, sin llevar un objeto virtuoso a la mente ni tampoco generando deseo u odio.

Estas tres actitudes - virtuosa, no virtuosa y neutra - ocurren hasta el momento de la muerte de la mente sutil. De acuerdo con el sistema del Sutra, esta mente sutil final es necesariamente neutra; contrariamente al Más Alto Yoga Tantra, el Sutra no describe técnicas para transformar las mentes sutiles en estados virtuosos, sino sólo para el

tratamiento de las que son burdas. Sin embargo, un practicante cualificado de tantra puede convertir las mentes sutiles asociadas con la muerte en un sendero virtuoso de conciencia. En ese momento nuestra práctica es muy profunda.

En cualquiera de los casos, la actitud que se tiene justo antes de morir es muy importante. Si un practicante moderadamente desarrollado es perturbado en ese momento, generará deseo manifiesto u odio. Esto se debe a que todos tenemos predisposiciones establecidas por malas acciones anteriores que están listas para ser activadas al encontrarse con circunstancias desventajosas. Son estas predisposiciones las que dan el ímpetu para tener vidas como animales y de otros tipos. Similarmente tenemos predisposiciones debidas a acciones virtuosas pasadas, las cuales, al encontrarse con circunstancias ventajosas, darán el impulso para tener un renacimiento feliz como humano u otros.

Estas capacidades que ya existen en nuestro continuo mental son alimentadas por el apego y el aferramiento, conduciendo a un renacimiento bueno o malo. En consecuencia, si la predisposición dejada por un mal karma es activada, el resultado será una vida como animal, como espíritu hambriento o como ser infernal.

Similarmente, si una persona que usualmente se comporta de forma dañina muere con una actitud virtuosa, ésta probablemente renacerá en una situación buena. Luego es muy importante, tanto para el que muere como para quienes están a su alrededor, que eviten crear situaciones de deseo o de odio y que a cambio, fomenten estados virtuosos de la mente. Esto es algo que debemos saber.

Aquellos que mueren teniendo una actitud virtuosa tienen la sensación de pasar de la oscuridad a la luz, están libres de ansiedades y tienen apariciones placenteras. Se dan muchos casos de personas muy enfermas que al acercarse el momento de su muerte dicen sentirse muy bien a pesar de su enfermedad. Otros menos enfermos, se aterrorizan y su respiración se agita. Estos últimos, más adelante, se sumergen en pensamientos no virtuosos, tienen la sensación de estarse yendo de la luz a la oscuridad y ven formas desagradables.

Algunos, en los cuales ha disminuido el calor corporal debido a su enfermedad, empiezan a desear calor, fortaleciendo así predisposiciones para renacer como un ser en un infierno caliente, después de lo cual renacerán en un sitio extremadamente caluroso. Otros se apegan a la sensación del frío, deseando, por ejemplo, un trago de agua fría, fortaleciendo así predisposiciones que se tengan para renacer como un ser del infierno frío, estableciendo así la conexión con dicho tipo de renacimiento. Luego es muy importante evitar pensamientos de deseo en el momento de la muerte y dirigir la mente hacia objetos beneficiosos.

En la vida diaria, actitudes hacia las cuales estamos muy acostumbrados como son el deseo, el odio, los celos y otras, se manifiestan ante el más mínimo estímulo ; pero aquellas con las cuales estamos muy poco familiarizados requieren una mayor provocación para que se den; habría que recurrir por ejemplo a pensar en ellas. De manera similar, en el momento de la muerte, las actitudes con las cuales se está muy familiarizado se manifiestan usualmente primero y dirigen el renacimiento. Por esta misma razón, un fuerte apego por el ser es generado ya que uno teme que su ser deje de existir. Este apego sirve de vínculo conector con el estado intermedio entre dos vidas

(bardo) mientras que el gusto por el cuerpo, a su vez, actúa como la causa, estableciendo el cuerpo del ser intermedio.

En aquellos fuertemente involucrados en malas acciones, el calor del cuerpo se retira primero de la parte alta del cuerpo y luego de las otras partes, mientras que en aquellos fuertemente involucrados en acciones virtuosas el calor se retira primero de los pies. En ambos casos, el calor finalmente se reúne en el corazón, desde donde la conciencia sale. Aquellas partículas de materia de semen y sangre combinados, a las cuales la conciencia había entrado inicialmente en el vientre de la madre al comienzo de la vida, se vuelven al centro del corazón. Finalmente desde ese mismo y exacto punto, la conciencia sale en el momento de la muerte.

### **El Estado Intermedio**

Inmediatamente se inicia el estado intermedio, con la excepción de aquellos que renacen en los reinos sin forma de espacio infinito, de conciencia infinita, de “la no existencia” o cima de la existencia cíclica, para quienes la nueva vida se inicia de inmediato, enseguida de la muerte. Aquellos que nacen en los reinos del deseo y de la forma tienen que pasar por un estado intermedio, durante el cual el ser tiene la forma de la persona que llegará ser una vez que renazca. El ser intermedio tiene todos sus cinco sentidos, pero además, es clarividente, indestructible y posee la habilidad de desplazarse a donde quiera al instante. El o ella, ve a los seres intermedios de su mismo tipo - ser del infierno, espíritu hambriento, animal, humano, semidiós o dios - y puede ser visto por clarividentes.

Pasados siete días, si uno no encuentra un sitio apropiado de nacimiento conforme a sus predisposiciones, le ocurrirá una pequeña muerte, renaciendo en otro estado intermedio. Esto puede suceder como máximo seis veces, con un resultado máximo de 49 días de duración en el estado intermedio.

### **El Renacimiento**

Esto significa que aquellos seres que después de un año de haber muerto se dan cuenta que no han encontrado un lugar de nacimiento, no están en el estado intermedio sino que han nacido como espíritus.

Si se va a renacer como humano, uno ve que su padre y su madre futuros están acostados. Si uno va a renacer hombre esta visión le genera deseo por la madre y odio por el padre; y si uno va a renacer como mujer sucede lo contrario. Al estar deseoso, uno corre hacia allí para tener sexo pero tan pronto llega lo único que ve es el órgano sexual de la pareja deseada. Esto genera ira, la que hace que el estado intermedio termine haciendo la conexión con la nueva vida. Uno ha entrado al vientre de su madre y se inicia una vida humana. Cuando el semen del padre y la sangre de la madre se unen con esta vida o conciencia, ellos, en forma gradual y natural, se irán desarrollando en los elementos de un humano.

El deseo lo atrae a uno hacia su futuro sitio de renacimiento, incluso si se trata del infierno. Por ejemplo, un carnicero podrá ver ovejas a la distancia como si fuese un sueño y afanosamente llegará allí para matarlas. Pero la aparición se desvanecerá generándole rabia, lo cual hará que el estado intermedio se termine, comenzando su

nueva vida en el infierno. Igualmente, como ya se dijo, aquellos que vayan a renacer en infiernos calientes, se sienten atraídos por el calor, y si es en infiernos fríos son atraídos por el frío. El estado intermedio de alguien que va a tener un mal renacimiento es en sí mismo muy aterrador. Al final, uno corre hacia el lugar de renacimiento y cuando su deseo no logra realizarse, siente ira, con lo cual el estado intermedio finaliza iniciándose la nueva vida.

La conexión con una vida se hace, entonces, bajo la influencia del deseo, el odio y la ignorancia. Mientras que estas aflicciones no sean superadas, uno está como atado a unas cadenas careciendo de libertad. Es cierto que existen buenos y malos renacimientos, pero mientras uno permanezca atado, tendrá que aguantar la carga de los agregados físicos y mentales que están bajo la influencia de acciones contaminadas y aflicciones. Esto no sucede sólo una vez, sino que se repite sin descanso una y otra vez.

Para superar los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, tienen que ser vencidos el deseo, el odio y la confusión. Su origen, a su vez, es la ignorancia -la concepción de una existencia inherente en las personas y en los otros fenómenos-. Las medicinas externas alivian superficialmente los sufrimientos pero no pueden curar el problema central. Las prácticas internas -tales como recurrir a antídotos específicos para el deseo y el odio- son más beneficiosos, pero sus efectos son temporales. Sin embargo, si uno destruye la ignorancia -su raíz-, entonces todos ellos cesan de buen grado.

Si se elimina la ignorancia, entonces son detenidas las acciones contaminadas que dependen de ésta.

Más aún, sin ignorancia, el apego que fortalece las predisposiciones establecidas por acciones anteriores deja de operar, con lo cual, el ciclo de renacimientos incontrolados es terminado.

Publicado como el prólogo a *Muerte, Estado Intermedio y Renacimiento* de Lati Rinpoché y Jeffrey Hopkins. Reproducido con permiso de Snow Lion Publications, Ithaca, New York.

*Colofón: Impreso para el programa “Descubriendo el Budismo” con la autorización de Snow Lion Publications.*

*Este artículo se ha tomado del programa Descubriendo el Budismo (módulo “Muerte y renacimiento”) con el permiso del Departamento de Educación de la Oficina Internacional de la FPMT.*