



Resumen de las meditaciones

Las nueve contemplaciones de Atisha Roshi Joan Halifax

La muerte es inevitable

1. Todos moriremos tarde o temprano.

La muerte es inevitable; nadie está exento.

Teniendo presente este pensamiento, permanezco en la respiración.

2. Mi tiempo de vida es cada vez más corto.

La duración de la vida humana es cada vez más corta; cada respiración nos acerca más a la muerte.

Manteniendo este pensamiento en mente, examino profundamente esta verdad.

3. La muerte llega, tanto si estoy preparado como si no.

La muerte llegará, de hecho, estemos preparados o no.

Manteniendo este pensamiento en mente, entro completamente en el cuerpo de la vida.

La hora de la muerte es incierta

4. La duración de mi vida no es fija.

La expectativa de vida humana es incierta; la muerte puede llegar en cualquier momento.

Teniendo este pensamiento en mente, estoy atento a cada momento.

5. La muerte tiene muchas causas.

Hay muchas causas para la muerte - incluso hábitos y deseos son factores precipitantes.

Manteniendo este pensamiento en mente, considero la infinidad de posibilidades.



6. Mi cuerpo es frágil y vulnerable

El cuerpo humano es frágil y vulnerable; mi vida depende de una respiración. Teniendo presente este pensamiento, presto atención al inhalar y exhalar.

Sólo la práctica espiritual puede ayudarnos en el momento de la muerte

7. Mis recursos materiales me serán inútiles.

En el momento de la muerte los recursos materiales son inútiles. Teniendo este pensamiento en mente, invierto sinceramente en la práctica.

8. Mis seres queridos no podrán salvarme.

Nuestros seres queridos no pueden protegernos de la muerte; no hay forma de posponer su llegada.

Teniendo este pensamiento en mente, ejercito el desapego.

9. Mi propio cuerpo no podrá ayudarme cuando llegue la muerte.

El cuerpo no puede ayudarnos en la muerte; este también se perderá en ese momento.

Manteniendo este pensamiento en mente, aprendo a soltar.