

PREPARARSE PARA LA MUERTE Y AYUDAR A LOS MORIBUNDOS

-una perspectiva budista-

Sangye Khadro

PROLOGO A LA EDICIÓN REVISADA

Este librito está basado en un material utilizado durante un seminario que he presentado numerosas veces en Singapur y en otros lugares titulado: "Prepararse para la muerte y ayudar a los moribundos". Este seminario da respuesta a una necesidad genuina que hay en el mundo hoy en día. Como expresó un participante: "estoy interesado en saber más de la muerte y de cómo ayudar a los moribundos, pero es muy difícil encontrar a alguien que quiera hablar de esas cosas".

El material para este seminario está tomado en su mayor parte de dos fuentes: las enseñanzas budistas tradicionales y de literatura contemporánea en el campo del cuidado a los moribundos. Este librito quiere ser una breve introducción en el tema más que una explicación detallada. Mi esperanza es que ayude a que surja el interés por las ideas presentadas. Para aquellos de vosotros que deseéis aprender más, al final se presenta una lista de libros recomendados.

El libro primero se publicó en octubre de 1999 en Singapur. Para esta edición, he hecho algunos cambios sobre los textos originales, y añadido más material, incluyendo dos apéndices. Cualquier sugerencia para futuros cambios y añadidos será bienvenida.

Traducida al castellano por Teresa Vega, y en 2018 revisada ligeramente por Ven.Paloma Alba.

Sangye Khadro
Marzo 2003

INTRODUCCIÓN

A la mayor parte de la gente no le gusta hablar, oír o ni siquiera pensar en el tema de la muerte. ¿Porqué ocurre esto?. Al final, nos guste o no, un día, todos y cada uno de nosotros tendremos que morir. E incluso antes de que nos tengamos que enfrentar a nuestra propia muerte, es muy probable que tengamos que experimentar las muertes de otras personas; miembros de nuestra familia, amigos, compañeros y demás. La muerte es una realidad, un hecho de la vida, entonces, ¿no sería mejor verla con apertura y aceptación más que con miedo y negación?.

Tal vez la incomodidad que tenemos hacia la muerte se deba a que pensemos que va a ser terrible, dolorosa y una experiencia deprimente. Sin embargo, no tiene por qué ser así. El morir puede ser un tiempo de aprendizaje y de crecimiento; un tiempo de profundizar en el amor, en nuestra atención sobre qué es importante en la vida, y en nuestra fe; y en el compromiso con nuestras creencias y prácticas espirituales. La muerte puede incluso ser una oportunidad para alcanzar visión de la naturaleza profunda de nosotros mismos y de todas las cosas, una visión que nos capacitará para liberarnos de todos los sufrimientos.

Veamos el ejemplo de Inta Mckimm, directora de un centro budista en Brisbane, Australia. Inta murió de un cáncer pulmonar en Agosto de 1977. Dos meses antes de su muerte escribió una carta a su maestro espiritual Lama Zopa Rimpoche: “aunque me estoy muriendo, ¡este es el momento más feliz de mi vida!. Durante mucho tiempo la vida me parecía tan dura, tan difícil... Pero cuando realmente acepté la muerte se volvió la felicidad más grande. No quisiera que nadie se perdiera la experiencia de su propia muerte, la gran felicidad que surge de haber aceptado la impermanencia y la muerte. Es bastante sorprendente e inesperado, y en extremo gozoso. Es la mayor felicidad de toda mi vida, la mayor aventura y la fiesta más grande”.

Inta pasó los últimos meses de su vida dedicada a la práctica espiritual. En el momento de morir su mente estaba en paz y rodeada por familia y amigos que rezaban por ella. Hay muchas historias similares de Lamas, monjes, monjas y practicantes espirituales que han sido capaces de encarar su muerte con serenidad y dignidad, y en algunos casos incluso capaces de permanecer en un estado de meditación durante y después de su muerte. Con el entrenamiento adecuado y la preparación todos y cada uno de nosotros podemos tener una muerte positiva y en paz.

Es importante examinar los pensamientos, los sentimientos y actitudes que tenemos en relación con la muerte y el morir; ver si son o no realistas y sanos. ¿Cómo te sientes cuando lees o oyes noticias sobre un desastre en el que ha muerto mucha gente de forma repentina e inesperada?. ¿Cómo te sientes cuando te enteras de que algún miembro de tu familia o amigo ha muerto o se le ha diagnosticado un cáncer?. ¿Cómo te sientes cuando ves un coche fúnebre o pasas por un cementerio?. ¿Cómo piensas que debe ser morirse?. Y, ¿crees en algo después de esta vida, cuando se pasa al otro lado?.

Hay dos actitudes insanas que la gente a veces tiene en relación con la muerte. Una es la de tener miedo pensando que será horrible, una experiencia dolorosa, o que supone la total aniquilación.

El miedo lleva a la negación y a querer evitar el pensar o hablar de la muerte. ¿Es esto una buena idea considerando el hecho de que tendremos que pasar por ello un día? ¿No sería mejor aceptar la realidad de la muerte y luego aprender cómo superar nuestros miedos y estar preparados para cuando ocurra?.

Otra actitud insana es la negligente o frívola. Uno tal vez dice: “no tengo ningún miedo a la muerte. Sé que tendré que morir un día pero irá bien, sabré cómo llevarlo”. Yo tenía esta actitud cuando era joven pero un día tuve la experiencia de un terremoto y por unos momentos verdaderamente pensé que iba a morir. Después me di cuenta de que estaba en un error, ¡de hecho estaba aterrorizada de la muerte y totalmente sin preparación alguna!. En *el libro tibetano de la vida y la muerte*, Sogyal Rimpoche ofrece esta cita de un maestro tibetano: “la gente a menudo comete el error de ser frívola en relación con la muerte y piensa, - “bueno, la muerte le llega a todo el mundo. No es gran cosa, es algo natural. Irá bien”. -. Esto es una bonita teoría hasta que uno está muriendo”.

Si te das cuenta de que tienes alguna de estas dos actitudes, sería tal vez una buena idea que investigaras más sobre la muerte. Más conocimiento sobre la muerte y el morir ayudará a que el miedo de la muerte disminuya (porque tendemos a asustarnos de lo que no conocemos o no entendemos), y ayudará a que los que tienen una actitud frívola se tomen más en serio la muerte y se den cuenta de lo importante que es prepararse para ella.

Este librito es sólo una breve introducción al tema de la muerte y el morir, y la lista de lecturas recomendadas al final te permitirá saber dónde puedes encontrar más información.

Primero de todo, empecemos con la visión de la tradición budista sobre el tema de la muerte.

LA PERSPECTIVA BUDISTA SOBRE LA MUERTE

LA MUERTE ES PARTE NATURAL... INEVITABLE DE LA VIDA

La gente algunas veces piensa que la muerte es un castigo por las cosas malas que uno ha hecho, o un fracaso o error, pero no es nada de esto. Es parte natural de la vida. El sol sale y se pone; las estaciones vienen y van; flores preciosas se vuelven mustias y se secan; las personas y otros seres nacen, viven un tiempo y al final mueren.

Una de las cosas principales que el Buda descubrió y nos mostró es la verdad de la impermanencia: el e que las cosas cambien y desaparezcan. Hay dos aspectos de la impermanencia: el burdo y el sutil. La impermanencia burda se refiere al hecho de que las cosas producidas, en las que se incluye a los seres humanos y a otros seres vivos, a todos los fenómenos de la naturaleza y a todas las cosas hechas por los humanos, no duran siempre, sino que en algún momento dejan de existir. Como el mismo Buda dijo:

Lo que nace morirá.
Lo que ha sido reunido será dispersado.
Lo que ha sido acumulado se agotará.
Lo que ha sido construido se destruirá.
Y lo que ha sido alto bajará.

Y:

Nuestra existencia es tan transitoria como las nubes de otoño.
Observar el nacimiento y la muerte de los seres es como mirar los movimientos de una danza.
La vida es como el resplandor del relámpago en el cielo, apresurándose, como un torrente bajando desde una montaña empinada.

La impermanencia sutil se refiere a los cambios que tienen lugar a cada momento en todas las cosas animadas e inanimadas. Buda dijo que las cosas no permanecen iguales de un momento al siguiente, sino que están constantemente cambiando. Esto ha sido confirmado por la físicos modernos, como Gary Zukab señala en *The Dancing Wu Li Masters*:

Cada interacción subatómica consiste en la desintegración de las partículas originales y en la creación de partículas subatómicas. El mundo subatómico es una continua danza de creación y desintegración, de cambios de masa en energía y de energía cambiando a masa. Las formas transitorias vibran hacia y desde la existencia, creando una interminable y siempre nueva realidad creada.1

El Buda impartió la enseñanza de que la muerte es inevitable de una manera muy habilidosa a una discípula suya, Kisa Gotami. Kisa Gotami estaba casada y tenía un hijo muy querido. Cuando el niño tenía cerca de un año enfermó y murió. Sobrecogida por la pena e incapaz de aceptar la muerte de su hijo, Kisa Gotami le cogió en brazos y fue en busca de alguien que le pudiera devolver la vida. Finalmente encontró al Buda, y le suplicó que por favor le ayudara. El Buda aceptó, y le pidió que le llevara cuatro o cinco semillas de mostaza, pero tenían que provenir de una casa donde nadie hubiera muerto. Kisa Gotami fue por el pueblo de casa en casa, y aunque todo el mundo le daba gustosamente semillas de mostaza, ella fue incapaz de encontrar una casa donde no

hubiera habido una muerte. Gradualmente se dio cuenta de que la muerte le sucedía a todo el mundo así que volvió ante el Buda, enterró a su hijo y se convirtió en una de sus seguidoras. Bajo su guía fue capaz de alcanzar el Nirvana, la libertad completa del ciclo de nacimiento y muerte.

La gente podría temer que aceptar la muerte y pensar en ella eso les vaya a convertir en personas morbosas o les impida disfrutar de los placeres de la vida. Pero sorprendentemente, la verdad es que ocurre lo opuesto. Negar la muerte nos hace estar tensos; aceptarla proporciona paz. Y nos ayuda a ser conscientes de lo que es realmente importante en la vida, por ejemplo, ser amable y amoroso con los demás, ser honesto y generoso; así que pondremos nuestra energía en aquellas cosas y evitaremos hacer lo que nos cause sentir miedo y arrepentimiento a la hora de la muerte.

ES MUY IMPORTANTE ACEPTAR Y SER CONSCIENTES DE LA MUERTE

Buda dice en el *Sutra del gran nirvana*:

De los arados, el arado del otoño es el supremo.

De las huellas, la del elefante es la suprema.

De todas las percepciones, recordar la muerte y la impermanencia es la suprema

Ser conscientes y recordar la muerte son cosas extremadamente importantes en el Budismo por dos razones principales:

1) Si nos damos cuenta de que nuestra vida es transitoria es más probable que utilicemos nuestro tiempo de una manera sabia: haciendo acciones positivas, beneficiosas y virtuosas y evitando lo negativo: las acciones no virtuosas. El resultado de esto es que seremos capaces de morir sin arrepentimiento y renaceremos en circunstancias afortunadas en nuestra próxima vida.

2) Recordar la muerte nos infundirá un sentido de gran necesidad de estar preparados. Hay varios métodos (p.e. oración, meditación, trabajar la mente) esto nos hará superar el miedo, el apego y otras emociones que podrían surgir en el momento de la muerte y hacer que nuestra mente se viera perturbada, intranquila e incluso negativa. Prepararse para la muerte nos capacitará a morir en paz, con un estado de mente claro, positivo.

Los beneficios de ser conscientes de la muerte pueden ser corroborados por los resultados de la experiencia cercana a la muerte. La experiencia cercana a la muerte ocurre cuando la gente *parece* morir, por ejemplo, en la mesa de operaciones o en un accidente de coche, pero más tarde vuelven a la vida y describen las experiencias que tuvieron. Como Sogyal Rimpoche señala en el *Libro tibetano de la vida y la muerte*:

Quizás una de sus más asombrosas revelaciones es la de cómo esta (la experiencia cercana a la muerte) transforma las vidas de aquellos que han pasado por ella. Los investigadores han constatado una asombrosa variedad de efectos posteriores y cambios: menor miedo y una aceptación más profunda de la muerte; un deseo creciente de ayudar a los demás; una visión intensificada de la importancia del amor; menor interés en los logros materialistas; una creencia mayor en la dimensión espiritual y en el significado espiritual de la vida; y desde luego, más apertura para creer en vida después de la muerte.

LA MUERTE NO ES EL FINAL DE TODO, PERO LA PUERTA A OTRA VIDA

Cada uno de nosotros está formado de un cuerpo y de una mente. El cuerpo consiste en nuestros componentes físicos – piel, huesos, órganos etc.. – y la mente consiste en nuestros pensamientos, percepciones, emociones etc... La mente es un continuo, una corriente de experiencias en continuo cambio. No tiene ni un comienzo ni un final. Cuando morimos, nuestra mente se separa de nuestro cuerpo y toma una nueva vida. Ser capaces de aceptar e integrar este entendimiento es de mucha ayuda para superar el miedo a la muerte y estar menos apegado a las cosas de esta vida. En la tradición tibetana, se nos aconseja que pensemos que nuestra existencia en esta vida es similar a la de un viajero que pasa una noche o dos en un hotel, puede disfrutar de su habitación y del hotel, pero no se apega demasiado porque no piensa que es su lugar, y sabe que tendrá que marcharse.

El tipo de vida que tomaremos y las experiencias que tendremos estarán determinadas por el modo en que vivimos nuestra vida. Las acciones positivas, beneficiosas, éticas nos llevarán a un buen renacimiento y a experiencias de felicidad, mientras que las acciones negativas, dañinas nos llevarán a un renacimiento desafortunado y a experiencias de sufrimiento.

Otro factor que es crucial en determinar nuestro próximo renacimiento es el estado de nuestra mente en el momento de la muerte. Deberíamos desear morir con un estado de mente positivo, en paz para asegurarnos un buen renacimiento. Morir con enfado, apego u otras actitudes negativas puede conducirnos a tomar renacimiento en circunstancias desafortunadas. Esta es otra razón por la que es tan importante prepararnos para la muerte, porque para tener un estado positivo de mente necesitamos empezar *ahora* a aprender cómo mantener nuestras mentes libres de actitudes negativas y familiarizarnos lo más posible con actitudes positivas.

ES POSIBLE LIBERARSE DE LA MUERTE Y DEL RENACIMIENTO

Morir y tomar renacimiento son dos de las manifestaciones de la existencia cíclica ordinaria (samsara), el estado de problemas continuamente recurrentes, insatisfacción y falta de libertad en la que todos nosotros estamos atrapados. La razón por la que estamos en esta situación es por la presencia en nuestra mente de engaños, sobre todo el apego, el enfado y la ignorancia, y las huellas de nuestras acciones (karma) llevadas a cabo bajo la influencia de los engaños.

El Buda fue una vez como nosotros, estuvo atrapado en el samsara, pero encontró un modo de liberarse y alcanzar un estado de perfecta y completa iluminación. No lo hizo sólo para sí mismo, sino por todos los otros seres, porque se dio cuenta de que todos los seres tienen el potencial de iluminarse, esto es lo que se llama “naturaleza de Buda”, y es la naturaleza pura y verdadera de nuestras mentes.

El Buda tiene la compasión más perfecta y pura, y amor por todos nosotros, todos los seres vivos y nos enseñó cómo liberarnos del sufrimiento y alcanzar la iluminación. De todo eso es de lo que tratan sus enseñanzas, el Dharma. El Dharma nos muestra cómo podemos liberar nuestras mentes de los engaños y del karma, que son las causas de la muerte, el renacimiento y todos los otros problemas del samsara, y así liberarnos del samsara y alcanzar el estado último de la iluminación. Recordar la muerte es una de las

fuentes de energía más poderosas que necesitamos para practicar las enseñanzas del Buda y así lograr sus maravillosos resultados.

Ahora veamos algunas de las maneras de prepararnos para la muerte.

COMO PREPARARNOS PARA LA MUERTE

LAS CUATRO TAREAS EN LA VIDA Y EN LA MUERTE

Christine Longaker, una mujer americana con veinte años de experiencia trabajando con moribundos, ha formulado cuatro tareas que nos ayudarán a prepararnos para la muerte, así como para vivir nuestras vidas de manera plena y significativa. Estas cuatro son:

1) **Comprender y transformar el sufrimiento.** Básicamente esto significa llegar a aceptar los diferentes problemas, dificultades y experiencias dolorosas que son parte inevitable de la vida, y aprender a hacerles frente. Si podemos aprender a sobrellevar los sufrimientos pequeños que tenemos que experimentar a lo largo de la vida, seremos más capaces de hacer frente a los más grandes que tendremos a la hora de morir.

Podemos preguntarnos a nosotros mismos: “¿cómo reacciono cuando tengo problemas físicos o mentales?, ¿es mi manera de reaccionar saludable y satisfactoria o podría mejorarse?. ¿cuáles son los modos que podría aprender para encarar mejor los problemas?.

Las prácticas sugeridas por la tradición tibetana incluyen paciencia, pensar sobre el karma, la compasión y el *tonglen* (“dar y tomar” – ver apéndice 1). Una explicación de estas prácticas puede encontrarse en *Transformar problemas en felicidad* por Lama Zopa Rimpoche (Ediciones Dharma).

2) **Crear una conexión, relaciones sanadoras y saber soltar.**

Esta tarea se refiere a nuestras relaciones con los demás, particularmente con la familia y amigos. Los puntos principales aquí son el aprender a comunicar honestamente, de manera compasiva y generosa; y resolver aquellos problemas no resueltos que podamos tener con otros.

Piensa en tus relaciones con tu familia, amigos, gente del trabajo etc... ¿Existen problemas sin resolver?, ¿cómo puedes empezar a trabajar para resolverlos?.

Sugerencias: Meditación en el perdón. (Ver apéndice 2), resolver problemas.

3) **Prepararse espiritualmente para la muerte.** Christine escribe: “cada tradición religiosa enfatiza que con el fin de prepararse espiritualmente para la muerte es vital que establezcamos ahora mismo una practica espiritual diaria, una práctica tan profundamente enraizada que forme parte de nuestra carne y de nuestros huesos, nuestra respuesta reflexiva a cada situación en la vida, incluyendo nuestras experiencias de sufrimiento”². Puede encontrarse más abajo una lista de prácticas espirituales recomendadas de la tradición budista.

Haz la prueba: intenta imaginarte a ti mismo en el momento de morir, ¿qué pensamientos y sentimientos surgirán en tu mente en ese momento?, ¿hay algunas ideas espirituales o

prácticas que hayas aprendido o experimentado que te podrían proporcionar confort y paz en ese momento?

4) **Encontrar sentido a la vida.** Muchos de nosotros vamos por la vida sin tener una idea clara de cual es el propósito y el significado de nuestra existencia. Esta falta de claridad puede convertirse en un problema cuando nos hacemos mayores y nos acercamos a la muerte porque nos volvemos menos capaces y más dependientes de los demás. Por lo tanto es importante explorar cuestiones tales como *“¿cuál es el propósito de mi vida? ¿Porqué estoy aquí?, ¿qué es importante y qué no lo es?”*.

Estas cuatro tareas se explican ampliamente en el libro “Afrontar la muerte y encontrar esperanza” de Christine Longaker.

VIVIR ETICAMENTE

Las experiencias dolorosas o atemorizantes que se dan en el momento de la muerte y después son resultado de acciones negativas o karma. Para evitar experiencias así necesitamos abstenernos de cometer acciones negativas y hacer tantas acciones positivas como podamos. Por ejemplo, podemos hacer todo lo posible para evitar las diez acciones no virtuosas (matar, robar, conducta sexual errónea, hablar con dureza, mentir, calumniar, cotillear, codicia, malos deseos y visiones erróneas) y practicar las diez acciones virtuosas (conscientemente abstenerse de matar etc... y realizar acciones opuestas a las diez no virtuosas). También es bueno tomar votos y preceptos y hacer prácticas de purificación de forma cotidiana.

Otro aspecto de la ética budista es trabajar en nuestras mentes para reducir las causas verdaderas de las acciones negativas: los engaños o las emociones perturbadoras tales como el enfado, la codicia, el orgullo y demás. Y ser conscientes de la muerte en sí mismo es uno de los antídotos más efectivos para los engaños.

Para ilustrar este punto hay una historia que escuché sobre una mujer que tuvo una discusión con su hijo justo antes de que este se fuera de excursión en un barco a pescar con su padre. El hijo murió en la excursión. Podéis imaginar el dolor que la madre tuvo que sentir; no sólo perdió a su hijo, sino que además las últimas palabras que habló con él fueron de enfado.

No hay forma de saber cuando nos va a llegar la muerte, a nosotros o a otra persona. Cada vez que nos separamos de alguien, incluso por un corto periodo de tiempo, no hay certeza de que nos vayamos a volver a ver. Darse cuenta de esto puede ayudarnos a evitar engancharnos a sentimientos negativos y a resolver nuestros conflictos con los demás lo más rápidamente posible. Esto asegurará que no moriremos con ese peso sobre nuestra conciencia o que tengamos que vivir con un doloroso remordimiento si la persona con quien tenemos un problema muriera antes de que tuviéramos la oportunidad de pedir perdón y aclarar las cosas.

También, mientras nos aproximamos a la muerte, es bueno empezar dando a otros nuestras posesiones o por lo menos hacer un testamento. Hacer cosas así será de ayuda para reducir el apego y la preocupación en el momento de la muerte (*“¿qué va a pasar con todas mis cosas?”, “¿quién se las va a quedar?”*).

ESTUDIAR ENSEÑANZAS ESPIRITUALES

Aprender enseñanzas espirituales tales como las que dio el Buda nos ayudará a superar los engaños y el comportamiento negativo, y a convertirnos en personas más sabias y compasivas. También cuanto más entendamos la realidad o la verdad, la naturaleza de nuestra vida, el universo, el karma, nuestra capacidad de desarrollo espiritual y cómo producirlo, menos miedo tendremos de la muerte.

CULTIVAR UNA PRACTICA ESPIRITUAL

En el momento de morir podemos encontrarnos experimentando incomodidad física y dolor. Además, podemos también experimentar pensamientos perturbadores y emociones, tales como remordimientos sobre el pasado, miedo del futuro, tristeza por tener que separarnos de los seres queridos y de nuestras posesiones y enfado por las desgracias que nos están ocurriendo. Como se menciona más arriba, es muy importante mantener nuestra mente libre de tales pensamientos negativos y en lugar de eso tener pensamientos positivos a la hora de morir. Algunos ejemplos de pensamientos positivos incluirían:

- = Tener en la mente un objeto de fe como por ejemplo el Buda o Dios.
- = Una tranquila aceptación de nuestra muerte y de los problemas asociados con ella.
- = No tener apego a nuestros seres queridos y posesiones.
- = Sentimientos positivos en relación al modo en que hemos vivido nuestra vida, recordando las cosas buenas que hemos hecho.
- = Sentir amor y compasión por los demás.

Para ser capaces de invocar tales pensamientos o actitudes en el momento de morir necesitamos familiarizarnos con ellos. La familiaridad con estados positivos de mente depende de dedicar tiempo y esfuerzo a la práctica espiritual mientras estamos vivos. Y el mejor momento para empezar es *ahora mismo*, puesto que no tenemos forma de saber cuando nos va a llegar la muerte.

Algunas prácticas recomendadas de la tradición budista incluyen:

1) Tomar refugio

En Budismo, tomar refugio es la actitud de sentir fe y confiar en las tres joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha, junto con un esfuerzo sincero por aprender y practicar en nuestra vida las enseñanzas del Buda. Se dice en las enseñanzas budistas que tomar refugio en el momento de la muerte asegurará el obtener un renacimiento afortunado y evitar uno desafortunado en nuestra próxima vida³. La fe en un maestro espiritual personal o en un Buda o Bodisatva específico tal como Amitabha o Buan Yin, proporcionará el mismo resultado y dará mucha tranquilidad a la mente en el momento de morir.

2) Practica de la Tierra Pura

Una práctica popular, particularmente en la tradición Mahayana, es la de rezar para renacer en una Tierra Pura, como la Tierra Pura del Gozo (Sukhavati) del Buda Amitabha. Las Tierras Puras las manifiestan los Budas para ayudar a aquellos que desean continuar su práctica espiritual en la próxima vida, libres de distracciones, disputas e interferencias del mundo ordinario.

Bokar Rinpoche menciona cuatro condiciones esenciales que es necesario cultivar con el fin de tomar renacimiento en la Tierra Pura de Amitabha: 1) familiarizarnos con la imagen de la Tierra Pura y meditar en ella, 2) tener un deseo sincero de renacer ahí, y hacer oraciones regularmente para tal renacimiento, 3) purificar nuestras acciones negativas y acumular acciones positivas, y dedicar estas para renacer en la Tierra Pura y 4) tener la motivación de la bodichita, la aspiración de alcanzar la iluminación (Budeidad) para ser capaz de ayudar a todos los seres – como la razón para desear renacer en la Tierra Pura.

3) Atención

La atención es una práctica meditativa que implica ser consciente de todo aquello que está ocurriendo en tu cuerpo y mente acompañado de ecuanimidad, libre del apego a aquello que es placentero y aversión a lo que no lo es. Una familiaridad fuerte con la práctica proporciona la habilidad de poder hacer frente al dolor y a la incomodidad, mantener la mente libre de emociones perturbadoras y permanecer en paz en el momento de morir. En la lista de lecturas recomendadas se mencionan muchos libros sobre la atención y la meditación.

4) Compasión amorosa

Esta práctica implica cultivar sentimientos de querer cuidar, tener interés por y amabilidad hacia todos los seres. Cuando nos enfrentamos con dificultades o dolor, nuestro fuerte apego al “yo” aumenta nuestro sufrimiento, mientras que estar menos preocupados por nosotros mismos y más preocupados por los demás disminuye nuestro sufrimiento. En el momento de morir, pensar en otros seres y desear que sean felices y estén libres del sufrimiento proporcionará gran paz a nuestra mente. Lama Zopa Rinpoche dice que estos son los mejores pensamientos y sentimientos que podemos tener en nuestra mente antes y durante el proceso de morir. No sólo nos ayudan a tener una muerte más pacífica pero sino también purificar nuestras negatividades y acumular potencial positivo o mérito, que nos asegurará un buen renacimiento en la próxima vida. Más información sobre cómo cultivar la compasión amorosa puede encontrarse en el libro de Sharon Salzberg – *Amor incondicional*, Ed. Debolsillo (ver la lista de libros recomendada).

FAMILIARIZARSE CON LAS ETAPAS DEL PROCESO DE LA MUERTE

Una razón por la que las personas tienden a asustarse de la muerte es debido a que no saben lo que les pasará. En la tradición tibetana de Budismo se da una explicación clara y detallada del proceso de morir, que implica ocho etapas. Las ocho corresponden a la disolución gradual de diversos factores, tales como los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire. Al ir pasando por las ocho etapas, se dan diferentes signos internos y externos.

Los cuatro elementos se disuelven durante las primeras cuatro etapas. En la primera, donde el elemento tierra se disuelve, los signos externos son que nuestro cuerpo empieza a estar más delgado y débil. Internamente uno tiene la visión de un espejismo. La segunda etapa supone la disolución del elemento agua, el signo externo es que los fluidos del cuerpo se secan, e internamente uno tiene la visión de humo. El elemento fuego se disuelve en la tercera etapa: el signo externo es que el calor y el poder de digerir del cuerpo declinan e internamente uno tiene la visión de chispas. En la cuarta etapa, cuando el viento o el elemento aire se disuelve, el signo externo es que la respiración se para, e internamente uno tiene la visión de una llama apagándose. Es en este punto donde normalmente se declara a la persona clínicamente muerta. Los elementos físicos burdos del cuerpo se han disuelto, la respiración se ha parado y ya no hay más movimiento en el

cerebro o en el sistema circulatorio. Sin embargo, según el budismo la muerte todavía no ha tenido lugar porque la mente o conciencia está todavía en el cuerpo.

Hay varios niveles de la mente: burdo, sutil, y muy sutil. La mente burda o conciencia incluye nuestras seis consciencias (ver, oír, oler, saborear, tocar y la conciencia mental) y las ochenta concepciones innatas. Las seis consciencias se disuelven durante las primeras cuatro etapas del proceso de la muerte y las ochenta concepciones se disuelven en la quinta etapa, después de la cual uno experimenta la visión blanca. En la sexta etapa la visión blanca se disuelve y aparece la visión roja. En la séptima etapa la visión roja se disuelve y una visión de oscuridad aparece. Las visiones blanca, roja y oscura constituyen el nivel sutil de conciencia.

Finalmente, en la octava etapa, la visión oscura se disuelve y la mente muy sutil de la clara luz se hace manifiesta. Este es el nivel más sutil y puro de nuestra mente o conciencia. Meditadores experimentados son capaces de utilizar esta mente de luz clara para meditar y obtener una realización de verdad absoluta, y incluso alcanzar la iluminación. Esta es la razón por la que tales meditadores no tienen miedo de la muerte, e incluso están deseando que llegue, ¡como si se fueran a ir de vacaciones!

Esta es sólo una explicación breve de las ocho etapas. Explicaciones más detalladas pueden encontrarse en muchos libros (ver la lista de lecturas recomendadas) tales como El libro tibetano de los muertos traducido al inglés por Robert Thurman, Ed. Kairos.

Puesto que de manera natural estamos más asustados de aquello que no conocemos, familiarizarse con las etapas del proceso de morir nos ayudará a suavizar nuestro miedo a la muerte. Y si somos capaces de practicar las meditaciones similares al proceso de la muerte y despertar la mente de luz clara que se encuentran en la tradición tibetana Vajrayana, podríamos incluso ser capaces de alcanzar realizaciones a la hora de morir.

Hay sólo algunas pocas prácticas espirituales recomendadas que podemos aprender y entrenarnos durante el curso de nuestra vida que nos ayudarán a estar más preparados para la muerte. Sin embargo, hay muchos otros métodos que se adaptan a personas de diferentes temperamentos. A la hora de elegir el método correcto para nosotros podemos utilizar nuestra propia intuición o sabiduría o consultar a maestros espirituales de confianza con los que tengamos afinidad.

Ahora echemos un vistazo a lo que podemos hacer para ayudar a otras personas cuando mueren .

AYUDAR A OTROS QUE ESTAN MURIENDO

Se dice en las enseñanzas del Buda que ayudar a otra persona a morir con un estado de mente tranquilo y positivo es uno de los mayores actos de amabilidad que podemos ofrecer. La razón de ello es porque el momento de la muerte es crucial para determinar el próximo renacimiento, que a su vez afectará a los siguientes renacimientos.

Sin embargo, ayudar a un moribundo no es una tarea fácil. Cuando la gente muere, experimentan numerosas dificultades y cambios, y esto naturalmente hará que surja la confusión y también emociones dolorosas. Tienen necesidades físicas; aliviarles del dolor y de la incomodidad, asistirles en lo más básico como el beber , comer, evacuar , bañarles y demás. Tienen necesidades emocionales; ser tratados con respeto, amabilidad y amor; hablar y ser escuchados; o algunas veces que les dejen solos y en

silencio. Tienen necesidades espirituales; que su vida tenga sentido, su sufrimiento, su muerte; tener esperanza en lo que hay detrás de la muerte; sentir que alguien o algo más sabio y más poderoso que ellos mismos les va a cuidar y a guiar.

Por lo tanto una de las habilidades más importantes cuando estamos ayudando a un moribundo es intentar entender cuales son sus necesidades y hacer lo que podamos para poder satisfacerlas. La mejor manera de hacer esto es dejar de lado nuestras propias necesidades y deseos siempre que les visitamos y hacernos a la idea de simplemente estar ahí para ellos, preparados para hacer lo que haya que hacer, cualquier cosa que sea de ayuda para que estén más cómodos, más felices y en paz.

Hay muchos libros disponibles excelentes que tratan de cómo cuidar a una persona moribunda en relación con sus necesidad físicas y emocionales (ver la lista de lecturas recomendadas). Aquí nos vamos a concentrar en las necesidades espirituales y en cómo satisfacerlas.

TRABAJAR CON NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES

Como se menciona más arriba, cuando las personas se aproximan a la muerte a veces sufren emociones perturbadoras tales como el miedo, el arrepentimiento, la tristeza, el apego a las personas y a las cosas de esta vida, e incluso el enfado. Puede que tengan dificultades a la hora de enfrentarse con esas emociones y encontrarse abrumados, como hundidos en ellas. Lo que les puede ayudar en esas ocasiones difíciles es que nos sentemos con ellos, les escuchemos con compasión y les ofrezcamos palabras que les conforten para que sus mentes se calmen.

Pero para ser capaces de hacer esto de una manera efectiva necesitamos saber cómo trabajar con nuestras propias emociones. Estar ante la presencia de la muerte probablemente hará que surjan las mismas emociones perturbadoras en nuestra mente que las de la persona que esta muriendo – miedo, tristeza, apego, un sentido de desamparo y demás. Algunas de estas emociones puede que nunca las hayamos experimentado antes, y puede que nos sintamos sorprendidos e incluso confundidos de tenerlas. Por lo tanto, necesitamos saber cómo trabajar con ellas en nosotros mismos antes de que podamos realmente ayudar a alguien a que trabaje con ellas.

Uno de los métodos mejores para tratar con estas emociones es la conciencia en la respiración (ver más arriba). Otro es recordar la impermanencia: el hecho de que nosotros mismos y otras personas, nuestros cuerpos y mentes, y todo lo que nos rodea, está constantemente cambiando, nunca permanece igual de un momento al siguiente. Ser consciente y aceptar la impermanencia es uno de los antídotos más poderosos contra el apego y el aferramiento, y también contra el miedo, que frecuentemente es una resistencia al cambio. También, cultivar una fe firme en las Tres Joyas de Refugio (Buda, Dharma y Sangha) es extremadamente útil para proporcionarnos la fuerza y la valentía que necesitamos para afrontar y poder trabajar con las emociones turbulentas.

Si el moribundo es un miembro de nuestra familia o un amigo, supondrá el reto de tener que trabajar con nuestro apego y expectativas en relación a esa persona. Aunque es difícil, lo mejor que podemos hacer es aprender a dejar ir a la persona. Aferrarse a ella no es realista, y solo causará más sufrimiento a ambos. Una vez más, recordar la impermanencia es el remedio más efectivo para el apego.

DAR ESPERANZA Y SER PERDONADOS

Sogyal Rimpoche, en *el Libro Tibetano de la vida y la muerte* (Ed.Urano) dice que dos cosas muy importantes a la hora de ayudar a un moribundo es dar esperanza y ser perdonados. Cuando morimos, mucha gente se siente culpable, tiene remordimientos, depresión o un sentido de desamparo. Les puedes ayudar permitiendo que expresen sus sentimientos y escuchándoles con compasión y sin enjuiciar. Animarles a que recuerden las cosas buenas que han hecho en su vida y a que se sientan positivos con el modo en que han vivido. Concentrándonos en sus éxitos y virtudes y no en sus fracasos y acciones erróneas. Si están abiertos a la idea, recordarles que su naturaleza es básicamente pura y buena (en budismo lo llamamos “naturaleza de Buda”) y que sus errores y faltas son transitorios y pueden eliminarse como la suciedad en una ventana.

Algunas personas puede que estén preocupadas por que sus malas acciones hayan sido tantas y tan grandes que nunca podrán ser perdonados. Si creen en Dios o en el Buda, asegúrales de que la naturaleza de Dios o del Buda es pura, amor incondicional y compasión, por lo que siempre perdonan, sean cuales sean las faltas. Si la persona no tiene estas creencias, entonces lo que necesitan es perdonarse a sí mismos. Les puedes ayudar a hacerlo animándoles a que expresen el arrepentimiento por sus faltas de corazón y que pidan perdón. Eso es todo lo que necesitan hacer. Recordarles que cualesquiera acciones hayan hecho forman parte del pasado y no pueden cambiarse, así que lo mejor es dejarlas ir. Sin embargo, podemos cambiar desde este momento. Si la persona verdaderamente lamenta sus errores y desea transformarse a sí misma, no hay razón por la que no pueda encontrar el perdón. Si hay personas concretas a las que la persona ha dañado y todavía están vivas, anima a la persona a expresar su arrepentimiento y pedir perdón.

Sogyal Rimpoche dice:

Todas las Religiones enfatizan el poder del perdón, y este poder nunca es tan necesario ni tan profundamente sentido que cuando alguien está muriendo. A través de perdonar y ser perdonado, nos purificamos a nosotros mismos de la oscuridad por lo que hemos hecho y nos preparamos de una manera más completa para el viaje a través de la muerte.

COMO AYUDAR A ALGUIEN QUE ES BUDISTA

Si el moribundo es budista, intenta enterarte de cuanto sabe y entiende, sus respuestas te darán una idea sobre qué hacer para ayudarlo espiritualmente. Por ejemplo, si la persona tiene mucha fe en Guan Yin (en tibetano Chenrezig, en sánscrito Avalokitesvara) deberías animarle a que mantuviera esa fe en su mente y que rezara a Guan Yin lo más posible. O si la persona fuera un practicante de la meditación en la atención, animarle a que hiciera esa práctica lo más a menudo que pueda. En resumen, cualesquiera que sean las enseñanzas y prácticas con las que estén familiarizados o se sientan cómodos recuérdaselas y haz todo lo que puedas para infundirles confianza e inspiración para hacer esas prácticas.

Si es posible, coloca imágenes de Buda, Guan Yin, Amitabha y demás a la vista de la persona. Si él o ella no tiene algún maestro espiritual, puedes poner sus fotografías también. Del mismo modo, es muy beneficioso recitar los nombres de los Budas a la

persona porque los Budas han prometido ayudar a los seres vivos evitando que renazcan en estados de sufrimiento.

Habla con la persona o lee pasajes de libros, sobre la impermanencia y otras enseñanzas budistas, pero haz esto solo si la persona está receptiva, no le fuerces. También se cuidadoso a la hora de enseñarle algo que pudiera hacer que su mente se sintiera confusa o preocupada (por ejemplo, si el tema es demasiado difícil de entender o si es nuevo y no está familiarizado). Recuerda que lo más importante es ayudar a la persona a tener un estado de mente pacífico y positivo antes y durante el proceso de la muerte. Pudiera ocurrir que el moribundo no supiera cómo meditar o rezar. En ese caso puedes meditar o hacer otras oraciones y prácticas en su presencia, dedicando los méritos para que su mente esté tranquila en el momento de la muerte y pueda tener un buen renacimiento. También le puedes enseñar a rezar, utilizando oraciones budistas habituales o a que recen utilizando sus propias palabras, desde su corazón. Por ejemplo, pueden rezar al Buda, Guan Yin o cualquier Buda con el que estén familiarizados, para que les acompañe en ese momento tan difícil, para que les ayude a encontrar la fuerza y el valor para poder hacer frente al sufrimiento, a mantener su mente en paz y para que les guíe a un buen renacimiento en su próxima vida.

Esta es una simple meditación que puedes enseñar al moribundo: pídele que visualice en frente de él a cualquier figura del Buda en la que tenga fe, viéndola como la personificación de todo lo positivo, las cualidades puras tales como la compasión, amor bondadoso, perdón y sabiduría. Luz se emana desde esta figura, llenando su cuerpo y mente, purificándole de todas las cosas negativas que pueda haber hecho o pensamientos, y bendiciéndole para que tengan sólo pensamientos puros, positivos en su mente. La mente de la persona se hace unidad con la mente del Buda, completamente pura y buena. Si el moribundo no puede hacer esta meditación (por ejemplo, si está demasiado enfermo o inconsciente) entonces tú la puedes hacer por él, imaginando la figura del Buda sobre la cabeza de la persona.

También para ayudar a que sus mente se libere de preocupación y ansiedad, anímale a que no se preocupe de sus seres queridos y de sus posesiones, asegúrale que se va a cuidar de todo, y que no tenga miedo de lo que tiene por delante sino que tenga fe en las Tres Joyas. Haz lo que puedas para ayudarle a cultivar pensamientos positivos, tales como la fe, el amabilidad amorosa y la compasión, y a evitar pensamientos negativos tales como el enfado y el apego.

COMO AYUDAR A ALGUIEN QUE NO ES BUDISTA

Si el moribundo es de otra religión, haz un esfuerzo para entender sus conocimientos y creencias, y háblale de acuerdo con eso. Por ejemplo, si cree en "Dios y en el cielo, anímale a que tenga fe en ello y que rece a Dios y a que tenga confianza en que va a estar con Dios en el cielo después de morir. Y ten una actitud respetuosa con la persona, y sus creencias y prácticas. Recuerda que lo más importante es ayudar a la persona a tener pensamientos positivos en su mente, de acuerdo con sus prácticas y creencias religiosas. NO intentes imponer tus propias creencias o les intentes convertir. Esto sería una falta de respeto y también una falta de ética, y podría hacerle sentir confuso y preocupado.

Si la persona no tiene religión, utiliza una terminología no-religiosa para hablar con ella de manera que le ayude a liberarse de los pensamientos negativos tales como el enfado y el

apego, y a desarrollar pensamientos positivos y un estado de mente en tranquilo. Si muestran interés en conocer tus creencias, se lo puedes decir, pero ten cuidado de no predicar. Podría ser más efectivo tener una discusión en la cual abiertamente ambos compartierais vuestras ideas. Por ejemplo, si la persona te pregunta sobre lo que ocurre después de morir, en lugar de inmediatamente lanzarte a explicar el renacimiento, podrías decir algo como: “realmente no estoy seguro, ¿qué piensas tú?” y empezar por ahí.

Si de forma auténtica desea conocer las creencias y prácticas budistas, está muy bien explicarlo. Puedes hablarle sobre la vida del Buda y sus enseñanzas, las cuatro nobles verdades, la impermanencia, la amabilidad amorosa y la compasión, y demás. Simplemente sé sensible a su respuesta, ten cuidado de no imponer demasiado, sino la persona podría volverse negativa. Recuerda que la finalidad es ayudarlo lo más posible a que esté libre de pensamientos negativos y tener un estado de mente positivo y en paz.

Si la persona no es budista y no se va a sentir confortable oyendo o viendo que haces oraciones y prácticas budistas, puedes aún y todo hacer estas prácticas en silencio, sin que lo sepa. Por ejemplo, podrías sentarte a su lado y meditar en el amor y la compasión y enviarle energía de amor y compasión desde tu corazón que le llena de paz. O podrías visualizar al Buda o a Guan Yin sobre la cabeza de la persona y en silencio recitar oraciones o mantras mientras visualizas que una lluvia de luz fluye desde el Buda, purificando a la persona y haciendo que su mente esté más pura y en paz. Es muy posible que la persona sienta los efectos de estas prácticas aunque no tenga idea de que se están haciendo en su nombre.

EL MOMENTO DE LA MUERTE

Puedes continuar meditando o recitando oraciones, mantras, los nombres de los Budas y demás a la persona que está muriendo, y durante el mayor tiempo posible después de que ha dejado de respirar. Recuerda que la cesación de la respiración no es el signo de la muerte según el budismo. Es sólo la cuarta de las ocho etapas del proceso de la muerte, y el punto real de la muerte, cuando la conciencia deja el cuerpo. Sucede después de la octava etapa.

¿Cuánto tiempo tarda la persona en llegar a esa etapa una vez que se ha detenido su respiración?. Dependerá de diversos factores tales como la causa de la muerte (por ejemplo si la persona ha resultado gravemente herida en un accidente de tráfico, la conciencia podría abandonar el cuerpo antes que en el caso de una muerte natural) y el estado mental de la persona (un meditador experimentado podría permanecer en la octava etapa, el estado de la clara luz, mucho más tiempo que alguien con poco o ninguna experiencia de meditación).

Por lo tanto ¿cómo podemos saber cuando la persona ha muerto realmente?. Según la tradición tibetana, hay varios signos que indican que la consciencia ha abandonado el cuerpo: el calor en el corazón cesa, comienza el cuerpo a tener olor y una cantidad pequeña de fluido podría salir por los orificios de la nariz o por el órgano sexual. Por lo tanto, lo mejor es no perturbar el cuerpo hasta que estos signos ocurren, lo que podría llevar unas horas e incluso unos días después de que cese la respiración.

Esto se puede hacer si la persona ha muerto en casa, pero será difícil en un hospital porque los hospitales tienen unas normas en relación al tiempo en que se puede tener un cuerpo en una habitación o sala. Puedes pedir al personal del hospital que lleve el cuerpo a un cuarto donde pueda estar algunas horas más, mientras se continúan rezando oraciones y mantras.

Es mejor no tocar el cuerpo desde el momento en que la respiración ha cesado hasta que la conciencia ha partido. Sin embargo, si es necesario tocar el cuerpo lo primero que hay que hacer es tirar del pelo en la coronilla de la cabeza (o simplemente tocar la coronilla si no hay pelo). Esto estimulará la mente de la persona a que salga por la coronilla, que es el punto de salida para un renacimiento afortunado – como en una Tierra Pura. Después de eso puedes tocar otras partes del cuerpo.

En la tradición budista se recomienda que no se llore en presencia de alguien que está muriendo o cuya respiración ha parado. Tampoco es bueno hablar acerca de las posesiones de la persona y cómo deberían repartirse. Oír tales sonidos podría perturbar su mente. Los miembros de la familia y amigos pueden salirse a otra habitación a llorar o a discutir los asuntos prácticos. En la presencia de la persona que ha muerto lo mejor es que sólo haya sonidos de oraciones, mantras e instrucciones espirituales.

Entre las prácticas recomendadas por Lama Zopa Rimpoché para una persona que ha muerto están: el Buda de la Medicina, Amitabha, Chenrezig, *Dar aliento a los moribundos*, y la reina de las oraciones. Estas prácticas las encontrarás en *Consejos esenciales para el momento de la muerte y Prácticas esenciales para el momento de la muerte*, ambos de Lama Zopa Rimpoché distribuidos por Ed. Dharma. Si hay un lama o una persona ordenada en tu área que sabe cómo hacer la práctica del *powa* (transferencia de conciencia) puedes invitarle a que la haga. Si no se encuentra a esta persona, entonces simplemente haz las oraciones y prácticas que conozcas, con toda la fe, sinceridad y compasión que puedas generar en tu corazón.

AYUDAR DESPUÉS DE LA MUERTE

Después que la persona ha fallecido, podemos continuar beneficiándole haciendo acciones positivas, virtuosas, tales como oraciones (o pidiendo a monjes y monjas que hagan oraciones), ofrecimientos, liberando animales que están destinados a ser sacrificados, haciendo meditación etc.... y dedicar los méritos de estas acciones para que la persona tenga un buen renacimiento, y para que rápidamente se liberen de la existencia cíclica y alcance la iluminación. Es totalmente correcto hacer estas prácticas sea la persona budista o no.

Es bueno utilizar algo del dinero de la persona para crear mérito, por ejemplo, hacer donativos. También, el mérito acumulado por los miembros de la familia (los familiares directos del fallecido) es especialmente poderoso y de ayuda. Hacer acciones virtuosas y dedicar los méritos por el fallecido puede ayudar a la persona en el bardo (el estado intermedio entre la muerte y la próxima vida, que puede durar hasta 49 días). Sin embargo, una vez que ha tomado renacimiento, el mérito que dediquemos puede que no le ayude en esa vida, pero podría ayudarlo en posteriores renacimientos, por ejemplo, acortando la duración de un renacimiento desafortunado.

CONCLUSIÓN

Espero que las ideas presentadas en este libro te serán de ayuda para aceptar mejor y con menos miedo la muerte, tanto la tuya como la de los demás. Es un material muy rico procedente de antiguas religiones y tradiciones espirituales tanto como de ciencias modernas como la psicología, sociología y los cuidados paliativos, que nos pueden guiar

para que vivamos nuestras vidas de una manera que nos lleve a estar tranquilos, en paz y animados cara a la muerte. Y cuando alguien que amamos está pasando por esa experiencia, podemos ser fuente de confort, serenidad y esperanza para esa persona. Pueda este pequeño libro servirte de inspiración para aprender más sobre este tema. Y puedan todos los seres liberarse de los sufrimientos de la muerte y alcanzar la paz más elevada y la felicidad más allá del ciclo de nacimiento y muerte.

APÉNDICE 1

Una meditación sencilla de Tong-Len (dar y tomar) utilizando nuestros propios problemas

Puedes utilizar este método siempre que estés experimentando cualquier tipo de problema, físico, emocional, de relación o en el trabajo. Siéntate, calma la mente, genera una motivación positiva por hacer la práctica. Después concéntrate en tu problema, déjale surgir en tu mente, siente lo doloroso que es, como tu mente quiere librarse de él... entonces piensa: “yo no soy la única persona que está experimentando un problema como este. Hay muchos otros...”. Piensa en otras personas que puedan estar experimentando el mismo problema o uno similar, algunos incluso en mayor grado que tú (por ejemplo, si has perdido a alguien que amabas, piensa en las personas que han perdido a muchas personas amadas en guerras o en hambrunas).

Después genera compasión pensando: “qué maravilloso sería si todas estas personas pudieran liberarse de todo su sufrimiento”. Entonces decide que vas a aceptar o tomar tu propia experiencia del problema con el fin de que todas estas personas puedan liberarse de los suyos. Puedes hacer esto con la respiración: visualiza que inhalas el sufrimiento en forma de humo negro. Llega hasta tu corazón donde se encuentra la mente de auto-estima, en forma de una esfera o piedra sólida negra. El humo negro del sufrimiento se absorbe en la roca de la auto-estima y la destruye...

Después exhala la felicidad y las cualidades positivas y méritos en forma de luz brillante dándote a ti mismo a y todos los demás todas aquellas cualidades que son necesarias para se capaz de enfrentarse con el problema y progresar en el camino hacia la iluminación.

Concluye la meditación sintiendo alegría por haber hecho esta práctica y dedicando los méritos (energía positiva) de la práctica para que todos los seres puedan ser felices y liberarse del sufrimiento.

APÉNDICE 2

Meditación en el perdón

Al irnos desarrollando en nuestra práctica de meditación de manera natural nos hacemos más conscientes de qué ocurre en nuestras mentes. Nos hacemos más claros acerca de lo que sentimos y porqué. Empezamos a descubrir las irregularidades y entramos en contacto con las heridas y daños de viejas relaciones. Despacio, somos capaces de resolver antiguos problemas y de curar las heridas.

La práctica de la meditación en el perdón es una forma maravillosa de curar el dolor de viejas heridas que bloquean nuestro corazón y nos impiden tener confianza y amarnos a nosotros mismos. El perdón es la llave para abrir nuestros corazones, para aprender de las dolorosas lecciones del pasado con el fin de ir hacia el futuro sin obstáculos.

Empieza sentándote tranquilo, relajando tu cuerpo y enfocando tu mente en la respiración. Permite que los recuerdos y las imágenes y emociones floten libremente en tu mente – cosas que hayas hecho, dicho o pensado de las que no te has perdonado, sin importar lo dolorosas que puedan ser.

Desde tu corazón habla contigo mismo: “me perdono de todo aquello que pueda haber hecho en el pasado, intencionadamente o sin intención, mis acciones, mis palabras y mis pensamientos, ¡ya he sufrido bastante!. Ahora he aprendido y crecido y estoy preparado para abrir el corazón ante mi mismo. Que yo sea feliz, que me libere de las confusiones, pueda conocer la alegría de entenderme verdaderamente a mi mismo, y a los demás , y al mundo. Pueda llegar a conocer mi propia integridad y totalidad y poder ayudar a los demás a que hagan lo mismo”.

Ahora, en el espacio frente a ti, imagina a una persona que tú quieres que desees perdonar o cuyo perdón necesitas. De tu corazón a su corazón directamente comunícale lo siguiente: “te perdono de todo corazón por todo lo que puedas haber hecho, intencionadamente o sin intención, con tus acciones, tus palabras o pensamientos que me haya causado daño. Te perdono y te pido que me perdones por todo lo que haya hecho, intencionadamente o sin intención, con mis acciones mis palabras o mis pensamientos. Te pido que me perdones. Que puedas ser feliz, libre y estar contento. Podemos ambos abrir nuestros corazones y mentes para que se encuentren en el amor y en el entendimiento mientras crecemos hacia la totalidad “. Imagina que este mensaje ha sido recibido y aceptado, y afirma la sanación que ha tenido lugar dentro de ti y entre ambos. Después deja que la imagen se disuelva en el espacio.

Después piensa en las incontables personas a los que has cerrado tu corazón. Recuerda cómo te sentiste y lo qué hiciste cuando la gente abusó de ti, te hablo con dureza, te quitó “tu” plaza de aparcamiento, te agobiaron haciendo cola delante de ti, hasta el infinito... Considera a cuantas personas has dañado de alguna manera, por tus propias acciones conscientes o inconscientes, palabras y pensamientos. Todas las veces en que has sido tú el que ha abusado, el que has invadido a otros, el que has hablado con dureza. Imagina esos incontables seres de pié delante de ti. Desde tu corazón al suyo genera la esencia de los siguiente: “te perdono y te pido que me perdones por todo lo que pueda haber hecho, intencionadamente o sin intención, que te haya podido dañar. Podemos tú y yo y todos nosotros crear las causas de felicidad para nuestras vidas. Podemos todos

conocer la felicidad del verdadero entendimiento y experimentar nuestra interrelación. Podemos abrir nuestros corazones y nuestras mentes y tener armonía”.

Repite esta meditación reflexiva lo frecuentemente que puedas. Al final, imagina y siente lo más vividamente y de corazón que puedas haber realmente soltado toda la culpa hacia ti mismo. En este momento presente, permítete sentir perdón y tener una paciente aceptación de tus pasadas acciones.

Meditación extraída de “El arte de relajarse, concentrarse y meditar”
de Joel y Michelle Levey, Ediciones Dharma 1999

NOTAS

1. Gary Zukav, The Dancing Wu Li Masters (NY:Bantam, 1980), p.197
2. Christine Longaker, Afrontar la muerte y encontrar esperanza. Ed. Grijalbo 1998
3. Pabongka Rimpoche, "La liberación en la palma de la mano" Ediciones Dharma 2001
4. Bokar Rimpoche, "Muerte y el arte de morir", https://issuu.com/tseringgyamtso/docs/la_muerte_y_el_arte_de_morir

CITAS INSPIRADORAS

“Discípulos míos, mi fin se acerca, nuestra separación está cercana, pero no lo lamentéis. La vida está siempre cambiando; nadie puede escapar a la disolución del cuerpo. Esto que ahora voy a mostrar con mi propia muerte, mi cuerpo desmoronándose, como un carro desvencijado.

No os lamentéis inútilmente, sino daos cuenta de que nada es permanente y aprender de ello la vacuidad de la vida humana. No protegáis ese vano deseo de que lo cambiante pueda hacerse inmutable.”

Últimas palabras de Buda Shakyamuni a sus discípulos

LA MUERTE ES SEGURA

“Nadie, aunque ve a su alrededor a otros muriendo, cree que él mismo vaya a morir”.

Bhagavad-gita.

Cuando estás fuerte y saludable
nunca piensas en que pueda venir una enfermedad
pero aparece con una fuerza repentina
como el rayo de la tormenta.

Cuando te relacionas con lo mundano,
nunca piensas que se aproxima la muerte
pero esta llega rápida como el trueno,
estrellándose contra tu cabeza.

Milarepa

COMO MORIR FELIZ Y DE MANERA SIGNIFICATIVA

“Si una persona muere con el pensamiento de beneficiar a los demás, su mente de manera natural está feliz y esto hace que su muerte tenga significado”. *Lama Zopa Rinpoche*

“Nunca va a llegar el tiempo en que estés libre de todas las actividades, así que cada día tienes que encontrar la oportunidad... La muerte es definitiva pero el tiempo de morir es indefinido – puede golpearnos en cualquier momento, por lo tanto no lo dejéis para más tarde”. *S.S. el Dalai Lama*

MUERE PARA VIVIR

“El Buda le dijo a su discípulo Ananda que viera la impermanencia, la muerte en cada respiración. Tenemos que conocer la muerte: tenemos que morir para vivir”. – *Ajahn Chah*

¿POR QUÉ AYUDAR A LOS MORIBUNDOS?

“Las necesidades de una persona que está pasando por la experiencia de la muerte, que está en ese momento crucial de su vida, son inimaginables y necesita apoyo... La mayor parte de la gente, cuando se aproxima la muerte, lo encuentra el momento más duro y difícil de su vida. Por lo tanto, ese es el momento en el que realmente necesitan algún refugio y apoyo”. *Lama Zopa Rimpoché*.

A los amigos de moribundo:

Oh, vosotros
Que habéis venido a este lugar
hermanas y hermanos, amigos,
esta persona se está muriendo.
Ella (él) no ha elegido hacer algo así.
Está sufriendo mucho.
No tiene hogar, ni amigos.
Cayendo como de un acantilado,
se adentra en un bosque desconocido.

Conducida por los vientos, arrastrada por el océano,
no siente la sólida tierra.
Se ve embarcada en una gran batalla,
yendo de un estado a otro
Está sola y desvalida. Abrázala con amor.

“*The Tibetan Book of the Dead for reading Aloud*”, adaptado por Jean.Claude van Itallie.

COMO AYUDAR

“Lo principal es cuidar la mente del moribundo. Muchas otras personas pueden cuidar el cuerpo, pero nosotros podemos cuidar la mente” *Lama Zopa Rimpoché*.

“El cuerpo tiene su propio lenguaje de amor, utilízalo sin miedo y te darás cuenta de que proporcionas al moribundo comodidad y consuelo”. *Sogyal Rimpoché*

“Cuando haces servicio social desde el principio tu deseo de corazón es ofrecer servicio a los demás, porque los demás son más importantes, entonces, desde luego disfrutas del trabajo debido al corazón puro”. *Lama Zopa Rimpoché*

“¿Qué es la compasión?. No es simplemente una sensación de interés o de querer cuidar a la persona que está sufriendo, no simplemente un corazón amoroso hacia la persona que está delante tuyo o una claridad muy aguda o reconocimiento de sus necesidades y dolor, también es una determinación sostenida y práctica de hacer todo lo que sea posible y necesario para ayudarla a aliviar su sufrimiento”. *Glimpse After Glimpse por Sogyal Rimpoché*

BENEFICIOS DEL VOLUNTARIADO

“Ayudar a cuidar a personas que están enfermas y muriendo es de por sí la mejor preparación para nuestra propia muerte”. *Lama Zopa Rimpoché*

“Aprender a ayudar realmente a aquellos que están muriendo es empezar a convertirse en valiente y responsable en relación con nuestra propia muerte, y a reconocer en nosotros mismos los comienzos de una compasión ilimitada que antes nunca viéramos sospechado que existía”. *Sogyal Rinpoche*

LECTURAS RECOMENDADAS

ENSEÑANZAS BUDISTAS SOBRE LA MUERTE Y EL MORIR

“Consejos esenciales para el momento de la muerte”, Lama Zopa Rimpoché,
Ed.Mahayana

“Prácticas esenciales para el momento de la muerte” Lama Zopa Rimpoché,
Ed.Mahayana

“Miedo saludable” Lama Zopa Rimpoché, Ed.Dharma

“La muerte y el arte de morir”, Bokar Rinpoche, https://issuu.com/tseringgyamtso/docs/la_muerte_y_el_arte_de_morir

“El renacer Budista. La rueda de la vida y la muerte” Philip Kapleau, Arbol Editorial.
Bardo Teachings, Lama Lodo, Ithaca, NY: Snow Lion, 1987.

Death, Intermediate State and Rebirth. Lati Rinpoche and Jeffrey Hopkins. Ithaca, NY: Snow Lion, 1985.

Path to Enlightenment in Tibetan Buddhism, Geshe Acahrya Thubten Loden, pgs. 225-253. Melbourne: Tushita Publications.

Death and Dying: The Tibetan Tradition. Mullin, Glen H. London: Arkana, 1986.

La liberación en la palma de la mano. Pabongka Rinpoche. Ediciones Dharma, 2001.

El Libro de la vida y de la muerte, Sogyal Rinpoche, Ed. Urano, 1994.

El libro tibetano de los muertos, Thurman, Robert A.F., Ed. Kairos

Loving and Dying. Visuddhacara. Penang: Malaysian Buddhist Meditation Centre, 1993.

MEDITACION BUDISTA

La experiencia del conocimiento intuitivo, Joseph Goldstein, Ed. Dharma, 1995.

Mindfulness in Plain English, Gunaratana, Boston: Wisdom.

Aprendiendo de los lamas, Mc Donald, Kathleen. Ed. Dharma

Amor Incondicional, Sharon Salzberg, Ed. DeBolsillo.

Cómo lograr el milagro de vivir despierto. Thich Nhat Hanhn. Ediciones Cedel, 1981

CUIDADO DE LOS MORIBUNDOS

I Don't Know What to Say: How to Help and Support Someone who is Dying. Dr. Robert Buckman, London: Papermac, 1988

Final Gifts: Understanding the Special Awareness, Needs and Communications of the Dying. Maggie Callanan, y Patricia Kelley. New York: Bantam, 1992.

Sobre al muerte y los moribundos, Elisabeth Kubler-Ross, Ed. DeBolsillo

Vivir hasta despedirnos. Elisabeth Kubler-Ross Ed. Luciérnaga

¿Quién muere?. Stephen Levine, Ed. Rigden y Era Naciente 1993

Afrontar la muerte y encontrar esperanza. Christine Longaker, Ed. Grijalbo 1998

The Hospice Movement: A Better Way to Care for the Dying. Sandol Stoddard, New York: Random House, 1991.

VISION OCCIDENTAL SOBRE LA MUERTE

How We Die. Sherwin B. Nuland, London: Vintage, 1997