

# **¿CÓMO ACTUAR ANTE LA ENFERMEDAD Y MUERTE?**

(TANTO PROPIA COMO DE FAMILIARES)

PEQUEÑA GUIA PRÁCTICA

## **La muerte según el Budismo:**

### **Una posibilidad de liberación**

La vida es un proceso dinámico, no hay ningún fenómeno físico ni experiencia mental que no esté sometida a un cambio continuo, todo fluye, continuamente, como un río, y esa es la naturaleza de todas las cosas y de todos los seres. Al no poder reconocer la transitoriedad de todos los fenómenos de la vida, percibimos la muerte como un cambio brusco y traumático, teniendo la sensación de que la muerte es destrucción y eso nos conduce a la desesperanza. Pero, en el budismo, podemos vivir la muerte con la misma esperanza con que vivimos la vida. La muerte no es una derrota ni un error de la naturaleza, es un proceso dinámico, algo natural e inseparable de la vida misma. De hecho, la vida no es más que un proceso de muertes continuas, y a la vez, la muerte es un proceso, hacia una nueva vida. Podríamos decir, en cierto sentido, que morimos para renacer de nuevo a cada instante.

La mente nunca ha muerto antes, ha experimentado infinitas muertes en el pasado, ya que ha estado vinculada a diferentes cuerpos y se ha separado de ellos; miles y miles de millones de cuerpos han estado habitados por esa mente y han muerto pero la mente misma nunca ha muerto y nunca morirá.

Un budista considera que el cuerpo y la mente están interconectados cuando la mente está en el cuerpo, y desconectados cuando la mente ha dejado el cuerpo es como una casa habitada o deshabitada. Cuando abandonamos la casa, dejamos de preocuparnos por ella; una vez que nos hemos ido, la casa queda deshabitada. Del mismo modo, cuando la mente deja al cuerpo, el cadáver es un cuerpo deshabitado, la mente ha dejado su hogar. Así es, básicamente como un budista concibe la vida y la muerte

La muerte de una persona significa simplemente, que su mente ha dejado el cuerpo. La persona es más que el cuerpo, no es solamente cuerpo. En lo que se refiere a la mente nadie

puede morir; para la mente no existe la muerte, solo hay muerte para el cuerpo; en resumen, el cuerpo muere, pero la mente nunca muere.

La muerte, pues, no es una cosa horrible; es un proceso natural, igual que lo es el nacimiento. Hay varias formas de utilizar de manera provechosa el proceso gradual de absorción en la muerte. La mayoría de nosotros desperdiciamos la oportunidad.

Si una persona ha meditado largamente, generando una fuerte confianza, y desarrollado estabilidad y sabiduría, cuando llega el momento inevitable de su muerte, se dice, "bien ha llegado el momento, voy a intentar sacar el máximo partido de esta situación".

En el momento de la muerte hemos de utilizar nuestras posibilidades del mejor modo, intentar tener la mente clara y concentrarnos en lo que tiene lugar en nuestro interior, y cuando se produce nuestra unificación con el universo, intentar reconocerla. Tenemos una gran oportunidad de conseguir algún tipo de realización en ese momento, como poder escoger la siguiente encarnación, o incluso tenemos la posibilidad de Despertar, liberándonos del ciclo de renacimientos, convirtiéndonos en Buda.



## **-Prepararnos para lo inevitable**

### **Reflexionando sobre :**

#### **los cuatro pensamientos que apartan la mente del Samsara:**

##### **-1-la preciosa existencia humana:**

Reflexionar en la oportunidad que tenemos en este momento en que aún estamos vivos y con nuestras plenas facultades al haber encontrado unos maestros perfectos, unas enseñanzas perfectas y unos compañeros de viaje perfectos, un cuerpo humano con todas sus

facultades y todas las condiciones adecuadas para poder comprender el proceso de vida y muerte, inevitablemente juntos, y prepararnos para enfrentarlos plenamente.

## **-2-la impermanencia:**

Según palabras de el mismo Buda: "Todo lo creado es efímero, lo compuesto se descompone, lo que está integrado, se desintegra, lo que se forma, se deforma, lo que está unido, se separa"



Entender, pues, que según el proceso natural de la vida, en el mismo momento en que nos reunimos con alguien ya ha sido creada la causa para nuestra eventual separación; es inevitable, es ley de vida; si investigamos nuestras propias experiencias veremos que esto es cierto. Como parte de un proceso natural, deberíamos reflexionar una y otra vez hasta poder aceptar la realidad tal cual es.

No importa cuánto placer recibamos de alguien o de algo, llegará el momento en que termine nuestra conexión con esa persona o cosa. No requiere mucha reflexión contemplar que esto es cierto. Todo es momentáneo y cuando llegue el momento real de nuestra muerte ninguna de las personas o cosas con que nos hayamos encontrado nos ayudará en absoluto, peor aún, no solo no podrán ayudarnos sino que, debido a nuestro apego a ellos, nos crearan grandes problemas en el momento de la muerte.

A través de la reflexión y la meditación podemos aprender a aceptar la naturaleza impermanente de nuestras vidas, nuestras relaciones y demás, aceptar nuestra propia muerte y la muerte de los seres queridos como un proceso natural.

## **-3- la ley del karma o ley de causa o efecto:**

Reflexionar con consciencia en cómo cada acción tiene una reacción y como el conjunto de nuestros hábitos y tendencias, nuestras predisposiciones e impulsos nos dominan y como todas las circunstancias que vivimos actualmente son frutos de estas tendencias y patrones habituales, resultado de nuestras acciones pasadas, como esta preciosa existencia humana que ahora tenemos es fruto de las acciones positivas, los méritos generados en esta y otras vidas, de las tendencias kármicas pasada. Contemplar en la impermanencia de estas condiciones y que cuando estas circunstancias favorables se agoten, nuestras predisposiciones y tendencias nos impulsaran a nuevos renacimientos en el

#### **-4- el ciclo del Samsara:**

La rueda continúa de renacimientos sin control, fuente inagotable de sufrimientos, fruto de nuestra ignorancia de la ley de causa y efecto. Mientras vivamos víctimas de ignorancia y nuestro engaño, tendremos que experimentar sufrimiento, de forma inevitable.



#### **Signos previos de la muerte :**

Cambios en los sueños, en las vibraciones personales, en la respiración. La indicación más precisa es que cambia el ritmo respiratorio. Si se observa se puede notar estos signos hasta seis meses antes de la muerte, esto nos da tiempo para hacer preparativos, entre ellos la practica de . Se dice que el mejor momento para practicar **Powa** es siete días antes de que se agote la energía vital.

-También se dice que cuando una persona ha estado enferma durante un periodo muy largo y repentinamente parece mejorar de forma increíble, ese cambio repentino en su apariencia significa probablemente que es tiempo para ella de irse.

#### **El bardo del momento de la muerte:**

La totalidad del bardo puede durar solo un instante o no mas de cuarenta y nueve días para los humanos, al cabo de un máximo de 7 semanas tomaremos otra vida.

## ¿Cómo ayudar?

### Enfermedad:

-Realizar pujas de larga vida, tanto individualmente, como en grupo o pidiendo a los monasterios de hacer pujas de larga vida. Avisar a la sangha y a los maestros.

-hacer ofrecimientos o donativos para incrementar sonam o mérito de la persona enferma

- Liberar animales que están destinados a morir, a fin de incrementar la propia vida o la de la persona enferma (ir a los mercados, comprar todo tipo de animales y liberarlos –marisco, caracoles, pájaros, gusanos, etc.). Es muy recomendable efectuar esta práctica en los días de luna llena, Buda de la Medicina o los días especiales de Rueda del Dharma, Saka Dawa, etc.

-Acumular mantras de Buda de la Medicina o de las deidades de larga vida

**-Hay tres divinidades principales de larga vida:**

**1-Amitayus:** OM AMARANI JIWIN TAHYE SOHA



**-Amitayus:**



**-Tara Blanca:**



**-Namgyelma:**

## **-en los momentos anteriores a la muerte**

Ayudar a que la persona no deje ninguna cosa negativa importante pendiente. Confesión. Si queda algo pendiente puede ser un obstáculo a la hora de morir.

-Si cogemos a la persona, siempre por la parte superior, hablarla y reconfortarla, sin dramatismos, diciéndole por ejemplo: trata de tener una actitud positiva, has tenido una larga vida, es un proceso natural, ahora vas a morir, ayudar a la persona a morir felizmente y en paz. No importa si está muy enferma o es muy vieja, la mente es muy sensible, es extraordinariamente receptiva, aunque parezca inconsciente, y cualquier cosa que hagamos tendrá un efecto en su mente

-intentar que queden claros los deseos y voluntades de la persona

Ayudar a un moribundo recordándole las practicas previas de meditación u oraciones, hacerlo en el momento apropiado. Durante el proceso de una muerte natural, la exhalación del moribundo se hace más y más larga mientras que su inhalación se hace más corta y trabajosa. Mientras está respirando de esta manera no hay ningún peligro si se le toca el cuerpo. . De hecho, se puede sentir como sus piernas se van enfriando a la vez que el calor se contrae hacia su corazón. Se le debe recordar la práctica mientras el centro del corazón esté todavía caliente. También es un buen momento recordándole oraciones o para tocar algún instrumento religioso que el moribundo recuerde



## **Muerte**

No tocar a un moribundo hasta que su conciencia muy sutil haya abandonado el cuerpo. No tocar las partes inferiores del cuerpo de una persona muerta.

Cuidar que el ambiente que rodea al moribundo o al muerto sea de paz y sosiego, evitar los llantos o expresiones de dolor agudas pues puede perturbar la mente del moribundo o del muerto, agitándola, generando apegos y dificultando le en su proceso de desconexión del cuerpo. Si no se puede evitar llorar, mejor salir fuera de la sala.

Generar un ambiente de oración, musitando mantras en voz baja, (CHENRESIG: OM MANI PADME HUNG; BUDA DE LA MEDICINA: TEYATA OM BEKADZE BEKADZE MAHA BEKADZE

RADZA SAMUNG GATE SOHA; AMITABA: OM AMI DEWA RHI ) o plegarias u oraciones acordes a la creencia del moribundo.

Cuando acaba de fallecer, hablarle al oído, el oído es el último sentido que se pierde, recordarle que ha muerto, animarle a seguir la luz más viva y a reconocer todo lo que aparezca EN EL PROCESO DEL BARDO como la naturaleza de la luz infinita de la propia mente, dándole las gracias por todas sus buenas acciones, invitándole a partir sin miedo, sin preocupación, tranquilizándole CON AMOR Y GRATITUD, dejándole marchar en paz.

El único sitio que se puede tocar es la coronilla de la cabeza. También se puede poner un texto sagrado, en la coronilla de la persona muerta (Biblia, Lam rim, llamada al lama) . Esto puede ser muy beneficioso.

También puede ser de gran ayuda estimular la coronilla de la cabeza, tirando de los pelos que crecen sobre ese chakra. Esto ayuda a atraer su conciencia hacia arriba y a que salga a través de ese chakra (la puerta del mahamudra) .

Pero, sobre todo evitar tocar las partes inferiores del cuerpo.

Si es indispensable tocar el cuerpo de un muerto, en caso de que se le tenga que arreglar, tocar siempre primero la coronilla.

Si el que muere es cristiano y tienes a mano una campana, puedes tañerla en ese momento y así ayudarle a entrar en un estado de oración. Se puede solicitar en ese momento que venga un sacerdote y le de la extremaunción.

Incluso las personas no religiosas buscan refugio en el momento es de la muerte, así que también se les puede beneficiar recordándoles con habilidad asuntos espirituales.

-Lo mejor es no tocar el cuerpo durante tres días. Dejar ultimas voluntades escritas pero si no puede ser, actuar con sentido común, sin extremismos. Si no puedes evitar que el cuerpo se toque antes de tres días, puedes ayudar de otras formas al muerto, a través de las plegarias, compasión, etc.

## **DONDE DIRIGIRSE EN CASO DE ENFERMEDAD O MUERTE**

En el momento de enfermedad grave o Muerte es muy importante , encargar pujas a los Monasterios, y avisar a los Maestros y la Sangha a través de un

Un email a [mavaleyras@gmail.com](mailto:mavaleyras@gmail.com) para avisar a la sangha y para avisar a los maestros un email a [begona\\_martinez@yahoo.fr](mailto:begona_martinez@yahoo.fr)

También es importante dar instrucciones a la familia para que en caso de enfermedad o, muerte propia puedan avisar, rápidamente, a través de este teléfono o email, a la sangha y a los maestros.



Bibliografía recomendada

- Libro tibetano de la vida y la muerte de Tsogyal Rinpoche
- Una guía de la mort per a budistas: CCEB
- El sueño, los bardos y la muerte: SS EL DALAI LAMA, ediciones Mandala