

EL MORIBUNDO Y SU MUERTE. CÓMO AYUDARLES Por el Lama Zopa Rinpoché



Lama Zopa Rinpoché y su Maestro y líder espiritual el Dalai Lama

Durante la enfermedad

Cuidar la mente del moribundo es la cosa más importante por hacer. Muchos otros pueden cuidar del cuerpo **pero nosotros podremos hacernos cargo del cuidado de la mente**. La cosa más valiosa por hacer es inspirar a la persona para que piense en los demás con bondad amorosa y compasión; que desee que los otros sean felices y se liberen del sufrimiento. **Si una persona muere con el pensamiento de beneficiar a los demás, su mente estará feliz de un modo natural, lo cual hará que su muerte sea significativa.**

Dependiendo de la capacidad de su mente, puedes enseñarle a la persona la meditación del tomar y dar (**en tibetano: *tong-len*, tomar para nosotros el sufrimiento de los demás y darles nuestra felicidad**) o la meditación del amor bondadoso (***metta***). **Si la persona tiene una naturaleza compasiva más fuerte**, una "mente valerosa" estará en capacidad de hacer el tong-len, **tomar el sufrimiento de los otros y darles felicidad**. Si la persona puede hacer el **tong-len sería la mejor forma de morir**, pues equivale a morir con bodichita. Su Santidad el Dalai Lama lo denomina **"una muerte de auto apoyo"**. Para aquellas personas que no consideran que los otros sean más importantes que ellas mismas, les será más fácil desearles a los demás felicidad y liberarse del sufrimiento.

Es muy importante conocer la mente de la persona. Puedes enseñarle según su capacidad; comprueba en cada caso, **utiliza tu propia sabiduría y juzga qué tan profundo ha de ser el método que le vas a presentar.** Sería mejor si pudieses darle a la persona moribunda alguna idea del proceso de la muerte de acuerdo al tantra; **la evolución de la disolución de los elementos, los sentidos, las conciencias, todo el proceso hasta la conciencia sutil.**

Para la persona que ha perdido la capacidad de comprender debido a un coma, demencia, etc., no existen muchas posibilidades de comprensión. Debemos tener como propósito ayudarlo para que al menos obtenga un precioso renacimiento humano. Este debe ser nuestro objetivo, **no necesariamente que la persona crea en el karma** por ejemplo, pero **sí**, que muera con una mente positiva y feliz, llena de compasión y de bondad amorosa. **Ese es nuestro regalo precioso.** Nuestro propósito fundamental es cuidar del cuerpo físico de manera que podamos cuidar de la mente, para transformarla hacia lo positivo para que así, al menos, la persona muera sin ira, **sin deseos**, etc.

Debes aprender varios métodos para beneficiar la mente, apaciguarla, **para beneficiarse ahora y en el futuro.** Date una idea del nivel del método que vas a ofrecer. Si por ejemplo uno visualiza al Buda bien sea en su mente o fuera de ella, o si vigila la naturaleza convencional de la mente, su claridad, no surgirán otros pensamientos tales como la rabia o el apego. Si uno puede hacer esto en el momento de la muerte, según la mente de la persona podrás hablarle acerca del **"ser plenamente iluminado"** en lugar de usar el término sánscrito "Buda". Si resulta más hábil, háblale de Dios. **El Dios compasivo o el Dios amoroso o el Omnisciente.** Explícale a la persona que la naturaleza de su mente, su corazón, es completamente puro; que Dios, el plenamente iluminado, es compasivo con todos incluidos ellos. Haz que piense que su amoroso corazón es uno con Dios: **el reino de Dios está dentro.** Esto hará que la persona se libere de la culpa, la rabia y sus pensamientos negativos.

Las iniciaciones, los votos, no protegen de los reinos inferiores; luego de recibirlas o tomarlas uno crea más karma negativo y vuelve a acumular el karma para un renacimiento inferior. **Pero el mantra por ejemplo, ayuda para que eventualmente se obtenga un renacimiento superior luego de que el karma negativo es agotado.** Aun cuando la persona no quiera escuchar el mantra este deja una impresión positiva en su mente lo cual hace que tarde que

temprano se encuentre con el sendero y tenga la habilidad de practicar las enseñanzas, limpiar sus oscurecimientos y lograr la iluminación. **Incluso si se ponen furiosos al escuchar los mantras y mueren con una mente rabiosa será mejor que no escuchar mantras y permanecer en paz.** De esta forma, paso a paso el karma de una persona les lleva hacia el sendero Mahayana y hacia la iluminación. Los Arhats quedan trancados, mientras que el seguidor del Mahayana se ilumina incluso si el arhat ha comenzado teniendo un renacimiento superior.

Cuando la persona está muriendo

Si has estudiado el proceso de la muerte, serás capaz de reconocer las etapas por las cuales está pasando la conciencia de la persona, qué elementos se están absorbiendo y así sucesivamente justo en el momento en que la persona está muriendo. **Será mejor si la familia no llora puesto que esto crea apego en la mente del moribundo.** Existen sonidos que ayudan la conciencia en el momento de la muerte, sonidos que benefician, mantras, etc. Fuera de estos manténganse en silencio y no haga ningún ruido. Enséñale a la familia como crear esta atmósfera.

Está bien que se le suministren medicinas para el dolor y así ayudar a la persona para que pueda pensar. Pero no se debe medicar para la angustia mental. Sedar a la persona antes de que muera impide que ella pueda trabajar su mal karma. La angustia puede producir frutos si la persona puede experimentarla. Es difícil contar cual es la diferencia. A menudo los familiares quieren que se le den medicinas al paciente pero lo hacen más para su propio bienestar que por él del paciente.

En el momento de la muerte invita a la sangha para que cante con esmero mantras, haciéndolo de una forma edificante, luminosa, como lo hacen los chinos. Cuando ellos cantan así la persona siente que no hay nada más importante que el Buda Amitabha y se sienten protegidos, apoyados y guiados.

Cantar los nombres de los "**Treinta y cinco Budas**" es en extremo poderoso * las personas pueden acercarse al sitio y cantar juntas. También los mantras de las cinco muy poderosas deidades que por lo general se utilizan en *Jangwa* para liberar a los moribundos y la muerte*, y para purificar a los que están vivos y liberar a los que



están en los reinos bajos. ***Dando Aliento a los Miserables*** tiene mantras poderosos y es el texto que se usa para ayudar *.

Puedes colocar una **stupa** en el pecho de la persona o dejar que ella la sostenga. Esta purifica karma negativo cada vez que ella le toca. Incluso si la conciencia ya dejó el cuerpo sería beneficioso tocar el cuerpo con la stupa. Es bueno también hacer esto con bebés o con las personas que no puedan entender. Incluso a los no budistas les puedes decir que una stupa es para producir paz o para curarse o purificarse. La persona puede visualizar rayos de luz que provienen de la stupa. También es bueno tener a mano unas cuantas stupas para sanar o para dispersar daños por espíritus. También una hoja de papel con los ***Diez Grandes Mantras*** escritos en ella, la cual puede ser colocada sobre el cuerpo del moribundo mientras que se recita la Oración de Dedicación al final de esto.

Cuando se interrumpe la respiración

La primera cosa que debes hacer, tan pronto que ha cesado la respiración, es la practica del *Buda de la Medicina* bien sea en grupo o a nivel individual (también puede hacerse para los animales), canta los nombres y el mantra. El Buda de la Medicina hizo la promesa de que todas las oraciones y deseos de quien cantara su nombre y su mantra se cumplirían. El poder de la oración ha sido logrado por el Buda de la Medicina luego es muy poderoso para que las oraciones se vuelvan realidad. De los Diez Poderes, uno es la oración, **luego ora como si tú fueses el agente del Buda de la Medicina en nombre del ser que ha muerto**. Luego puedes realizar el powa de Amitabha (la transferencia de la conciencia a una tierra pura) y luego otras prácticas.

Puedes recitar el Sang Cho, la Oración de las Buenas Acciones (comúnmente llamada *La Reina de las Oraciones*) *. En los funerales es también bueno que todos los asistentes lo lean al tiempo.

Puedes recitar veintiún veces el **mantra Namgyelma** (Ushnisha Vijaya, luego soplar sobre agua, semillas de sésamo, perfume o talco bendiciéndolos con el mantra y luego asperjarlo sobre el cuerpo del muerto. El mantra Namgyelma es muy poderoso para purificar; será mejor si se recita el mantra largo, pero también puede recitarse el mantra corto. Si este está escrito sobre una tela o sobre un papel y se coloca en la cima de una montaña o en un tejado y si está escrito sobre tela o donde el viento pueda soplarlo, quien sea tocado por el

viento recibirá las bendiciones y su karma será purificado. Circunvalar una stupa que contenga el mantra purifica todo el karma para tener que renacer en los infiernos calientes.

En el Tíbet cuando la respiración se interrumpe no podrás tocar el cuerpo hasta que un Lama del pueblo haya hecho el **powa**. Esto es importante. Busca signos que muestren que la conciencia ya ha dejado el cuerpo (luego del powa por ejemplo): la gota blanca, como pus o agua que sale de la fosa nasal o, en el caso de una mujer, sangre o agua que sale de la parte inferior. Primero hala hacia atrás el cabello en el centro de la coronilla para que así la conciencia salga por ese sitio. También el cabello se cae de la parte trasera de la cabeza.

Preparándose durante la vida para la muerte

Su Santidad el Dalai Lama dice que en el momento de la muerte es difícil de verdad meditar como lo hacíamos en nuestra vida. Si durante tu vida no pudiste meditar bien, entonces no podrás hacerlo en la muerte, no podrás mantener la concentración.

La esencia está en haber acumulado mérito y haber hecho purificación durante tu vida diaria, en tu relación con los seres sensibles. Con un corazón sincero, bondad amorosa y compasión haber servido a los otros, haber realizado las tareas difíciles para beneficiarles. Y haber hecho ofrendas al Gurú y a la Triple Gema.

Practicar durante tu vida el buen corazón, la bodichita, purifica mucho karma negativo, incluso el karma muy pesado y detiene la creación de más karma negativo. **Es este karma negativo el que hace que la mente experimente el temor a la muerte.** En especial, la bodichita detiene el sufrimiento inconmensurable, los renacimientos de sufrimiento que surgen más tarde como consecuencia de estas acciones negativas. Debes vivir en moralidad, los preceptos, tomar los preceptos de un maestro espiritual o hacerlo enfrente a objetos sagrados.

Es muy importante integrar en tu vida los Cinco Poderes y aprender los *Cinco Poderes* a ser practicados durante la muerte. Estas son prácticas muy especiales para obtener rápidamente la iluminación. Ellas incluyen el powa, la transferencia de la conciencia a una tierra pura en el momento de la muerte. En la tierra pura uno recibe enseñanzas del Vajrayana que nos permiten alcanzar la iluminación en una sola vida. Qué tan efectivo sea el powa depende de qué tan bien



uno practique los Cinco Poderes en el momento de la muerte. Esto depende de qué tan bien uno hace sus prácticas generales en esta vida.

El Lam-rim explica las cuatro formas para acumular mérito poderoso y extenso. Uno debe procurar esto cada día de su vida mientras que realiza las actividades normales como comer, dormir, caminar, etc., en lugar de las acciones realizadas por deseos mundanos y apego samsárico.

Creando un ambiente que contribuya al moribundo: consejos dados por Rinpoché para el Hogar Tara, un auspicio a establecerse en la Tierra del Buda de la Medicina en Soquel, California, Estados Unidos.

Vuelvan el sitio lo más bello que les sea posible; es importante que sea un ambiente calmado, tranquilo, sereno y sagrado. Debe tener escenarios hermosos, artes bellos, flores, imágenes de tara. Las flores dan un sentimiento espiritual muy especial. El punto es crear una impresión positiva en la mente de la persona. Por el hecho de estar allí, la persona no tendrá miedo de morirse pues su mente se sentirá elevada. Cuando las familias vayan, verán que es un sitio agradable y querrán seguir yendo. Un sitio que les hace sentir que no tienen porqué temer a la muerte.

Gracias a la sabiduría y la compasión de Su Santidad el Dalai Lama más y más gente se siente hoy en día bien con el Budismo. Tenemos que ayudar a las personas para que se abran a diferentes métodos. Pueden aclararles a las personas que el Hogar de Tara es budista, luego, si ellos están de acuerdo con eso, podrán venir.

La tradición religiosa de los residentes depende de su práctica previa en su vida diaria. El consejo que ustedes les den depende de lo que ustedes mismos hayan estado haciendo - Lam-rim, transformación de la mente - cómo han practicado en su vida diaria y no sólo meditación sentados. En general, el Mahayana tiene mucho que ofrecer al moribundo así como a cualquier persona que tenga problemas. El Más Alto Tantra Yoga es el único sistema que ofrece una explicación real sobre la muerte. Las instrucciones precisas sólo se encuentran en el Tantra más alto y no en las otras tradiciones. Tan sólo instrucciones generales se dan en las demás tradiciones pero no explicaciones en término de las conciencias sutiles, los vientos, los chakras, etc.

Monjes y monjas podrán vivir en el Hogar de Tara por varios meses seguidos, con el fin de distinguir el nivel de práctica con que cada paciente se pueda relacionar y para crear un ambiente de soporte. Las personas nuevas que recién se vinculan quienes no han hecho este servicio anteriormente, necesitan aprender de las personas que desde tiempo atrás han venido brindando dicho servicio. Aquellos con experiencia en cómo son las mentes de las personas deberán estudiar diferentes libros, diferentes enseñanzas provenientes de diversas fuentes y desde su experiencia, llegarán a saber los estados de la mente con los cuales mueren los individuos.

Reúnanse una o dos veces en el mes; todo el mundo debe leer lo que ha sido compilado. La gente con mayor experiencia y sabiduría podrá editar esto, lo que podrá convertirse en un libro. No necesitan apresurarse. Este libro se convertirá en una guía para todo el trabajo, para la organización y para beneficiar otras organizaciones.

Ustedes deben practicar el powa. Cada año deberán tomar enseñanzas sobre Powa y hacer retiro de Powa para que puedan practicarlo. Es muy importante hacer el retiro de Powa cada año. Si uno realiza el powa y recibe los signos de logro, entonces este podrá ser el mejor de los servicios públicos, liberar a los demás y ayudarles en el momento de su muerte.

Está bien pedirles a otros lamas que hagan el powa, cualquier lama tibetano que sea un buen practicante. Traigan altos lamas para hacer el powa y para que hagan la purificación de Jangwa. Si les es difícil invitar al Lama al auspicio entonces él podrá hacer el powa a distancia desde donde quiera que él se encuentre. Deberán informarle al Lama hacia qué lugar está dirigida la cabeza.

En general es bueno realizar el Buda de la Medicina elaborado una vez al mes; es muy bueno para tener éxito al morir. También podrán hacer una vez al mes el sutra del Buda de la Medicina. El texto especial de Pabongka Rinpoché con los 100,000 nombres de los Budas puede ser recitado en el momento de la muerte. El lama Ribur Rinpoché obtuvo recientemente dicho texto de Lasa. Se encuentra en el Centro de Meditación Tushita en Delhi y los monjes tibetanos pueden leerlo. Es un texto raro.

* Las copias de las prácticas y oraciones aquí mencionadas pueden ser obtenidas a través de la Oficina Internacional de la FPMT.

Año 2002

