

Tres artículos sobre

Cómo ayudar a los moribundos y a los muertos



*Buda ofreciendo su cuerpo a los tigres
Impresión sobre bloque de madera*



*Fundación para Preservar la Tradición Mahayana
Servicios de Educación*

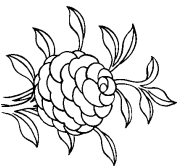
*consejos de Lama Zopa Rimpoché y otros
recopilados por los Servicios de Educación de la FPMT*



BIBLIOGRAFÍA

- Carr, Christopher *Death and Near-Death: A Comparison of Tibetan and Euro-American Experiences*, Journal of Transpersonal Psychology, 1993, Vol. 25, No. 1, pp. 59-110.
- Fremantle, Francesca and Chogyam Trungpa *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing in the Bardo*, Shambhala, Boulder and London, 1975 (or the excellent new translation by Robert A. F. Thurman, Aquarian Press: London, 1994)
- Kapleau, Philip *The Wheel of Life and Death*, Doubleday, New York, 1989.
- Rinbochay, Lati and Jeffrey Hopkins *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*, Rider & Co: London, 1979.
- Levine, Stephen *Healing Into Life and Death*, Anchor Press/Doubleday: New York, 1987.
- Levine, Stephen *Who Dies*, Anchor Press/Doubleday: New York, 1982.
- Mackenzie, Vicki *Reincarnation: The Boy Lama*, Bloomsbury: London, 1988.
- Mackenzie, Vicki *Reborn in the West: The Reincarnation Masters*, Bloomsbury: London, 1995.
- Mullin, Glenn H. *Death and Dying: The Tibetan Tradition*, Arkana: London, 1986.
- Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, Rider: London, 1992
- Yeshe, Lama Thubten, *Life, Death, and After Death*, Wisdom: Boston, 1983
- Yeshe, Lama Thubten, *Transference of Consciousness at the Deathtime*, Wisdom: Boston, 1984.

© FPMT, Inc., 2001



Servicios de Educación de la Fundación para Preservar la Tradición Mahayana

125B La Posta Road

Taos, New Mexico 87571

USA

Tel: 1(505)758-7766

Email: materials@fpmnt.org

Traducido al español por Luis Fernández Portillo (traducción no revisada).



sona es considerado muy beneficioso y bien puede ayudar a que obtenga un renacimiento superior. Existen unas píldoras bendecidas especiales (píldoras phowa) que se pueden colocar en la coronilla después de la muerte y que facilitan también este proceso.

Una vez que la conciencia ha abandonado el cuerpo (lo que puede tardar hasta tres días, como se mencionó antes), no importa lo que se haga con el cuerpo ni cómo se manipule (incluso se le puede realizar una autopsia) porque, de hecho, se ha convertido simplemente en un cascarón vacío. Sin embargo, si se dispone del cuerpo antes de que la conciencia lo haya abandonado, es evidente que esto será muy perturbador para la persona que está atravesando las etapas finales de la disolución psicológica.

Esto provoca la pregunta de si es aconsejable o no donar los órganos después de la muerte. La respuesta que suelen dar los lamas tibetanos a esta pregunta es que si el deseo de donar los órganos se hace con la motivación de la compasión, entonces cualquier perturbación del proceso de la muerte que esto cause es compensada en gran medida por el karma positivo que se está creando por este acto de dar. Es otra forma en la que se puede morir con una mente positiva y compasiva.

Una tradición tibetana que se está haciendo muy popular en occidente es hacer que se bendiga una parte de los restos del fallecido (por ejemplo, las cenizas, pelo, uñas) y después ponerla dentro de estratuzas, tsatsas (imágenes de un buda hechas de arcilla o escayola), o estupas (monumentos relicarios que representan el cuerpo, el habla y la mente iluminados). Estas estupas, por ejemplo, se pueden guardar en la casa de la persona, o se pueden erigir unas más grandes en un cementerio. Se considera que es muy meritorio hacerles ofrecimientos a estas estupas, o circunvalarlas, etc., tanto para la persona que ha muerto como para sus seres queridos.

También existen rituales para cuidar de los muertos, para guiar a la persona muerta a través del estado intermedio hacia un buen renacimiento. Tal ritual es El libro tibetano de los muertos, cuyo título más correcto es Liberación por la audición en el bardo.

Recopilado por:

Ven. Pende Hawter

Proyecto Maitreya

revisado en enero de 1995



Contenidos



Cómo beneficiar a los moribundos y a los muertos	5
Meditaciones y prácticas para beneficiar a los moribundos y a los muertos	13
La muerte y el morir en la tradición budista tibetana	21



mentales de las personas cercanas. Así que la comunicación y la oración silentes pueden ser muy útiles, no es necesario hablar mucho. Se puede animar a la persona moribunda a que se deje ir hacia la luz, hacia el amor de Dios, etc. De nuevo, esto se puede hacer verbal o mentalmente.

Puede ser muy útil animar a la persona moribunda a que use la meditación en la respiración: dejar que los pensamientos se vayan y concentrarse en el movimiento de la respiración. Esto puede servir para desarrollar la calma, para controlar el dolor, para la aceptación, para eliminar el temor. Esto le puede ayudar a entrar en contacto con su quietud y paz interiores y a reconciliarse con su muerte. Esta técnica respiratoria puede ser especialmente útil cuando se combina con un mantra, oración o afirmación (esto es, la mitad al inspirar y la mitad al espirar).

Un lama tibetano, Sogyal Rimpoché, dice que hasta veintitún días después de morir, estamos más conectados con nuestra vida previa que con la siguiente. Así que, durante este periodo en particular, se puede animar a los seres queridos a que continúen con su comunicación (silenciosa) con el fallecido, para decirle adiós, terminar cualquier asunto no finalizado, tranquilizar a la persona muerta, ayudarle a que abandone su vida anterior y a que se dirija hacia la nueva. Puede ser alentador simplemente hablarle y saber que, en cierto nivel, es probable que esté recibiendo tu mensaje. En esta etapa la mente de la persona fallecida todavía puede ser sutil y receptiva.

Para los practicantes más expertos existe también el método de la transferencia de la conciencia en el momento de la muerte (tib.: phowa). Con adiestramiento, el practicante puede, en el momento de la muerte, proyectar su mente hacia arriba desde el centro de su corazón, a través de su coronilla, directamente hacia uno de los reinos puros de Buda, o al menos hacia un renacimiento superior. Alguien que haya perfeccionado este adiestramiento puede también ayudar a que otros proyecten su mente en el momento de la muerte hacia un buen renacimiento.

Se cree que si la conciencia deja el cuerpo de la persona muerta por la coronilla o por una parte superior del cuerpo, es probable que esto dé como resultado un buen tipo de renacimiento. De manera contraria, si la conciencia deja el cuerpo por una parte inferior es probable que esto provoque un renacimiento en uno de los reinos inferiores. Por esta razón, cuando una persona muere, se piensa que la primera parte del cuerpo que se debería tocar es la coronilla. La coronilla se encuentra a la distancia de la anchura de ocho dedos (de la persona que se está midiendo) desde el nacimiento (original) del pelo. Frotar o golpear suavemente esta área, o tirar ligeramente del pelo de la coronilla después de que muera una per-



a un renacimiento inferior. Además, el suicidio no pone fin al propio sufrimiento, simplemente lo pospone para otra vida, muy posiblemente una vida de mayor sufrimiento que la anterior.

Cuando se considera el cuidado espiritual del moribundo, puede ser útil dividir a las personas en diversas categorías diferentes, porque la categoría en la que estén determinará el método más útil que se va a emplear. Estas categorías son: (1) si la persona está consciente o inconsciente; y (2) si tienen una creencia religiosa o no.

Según la primera categoría, si la persona está consciente, puede realizar las prácticas por ella misma o con la ayuda de alguien. Sin embargo, si está inconsciente, alguien tendrá que hacer las prácticas por ella.

Para la segunda categoría, si una persona tiene unas creencias religiosas específicas, se pueden usar para ayudarle. Si no, se le tendrían que fomentar pensamientos positivos o virtuosos en el momento de la muerte, por ejemplo, recordándole cosas positivas que hubiera hecho durante su vida.

Para un practicante espiritual, es útil fomentarle pensamientos como el amor, la compasión, y recordarle a su maestro espiritual. También es beneficioso tener en la habitación una imagen de Jesús, María, Buda, o alguna otra figura espiritual que tenga significado para la persona moribunda. Puede ser útil que los que están con la persona moribunda reciten algunas oraciones, mantras, etc. Esto se puede hacer en silencio o en voz alta, lo que parezca más apropiado.

Sin embargo, hay que ser muy sensible con las necesidades de la persona moribunda. Lo más importante es mantener su mente contenta y en calma. No se debería hacer nada (incluidas ciertas prácticas espirituales) que la enfade o irrite. Existe la idea común de que es bueno leerle al moribundo. El libro tibetano de los muertos, pero, si no está familiarizado con las deidades particulares y las prácticas que contiene, no es probable que esto le beneficie.

Debido a que el proceso de la muerte es tan importante, es mejor no perturbar al moribundo con ruidos o muestras de emoción. Expresar apego y aferramiento hacia el moribundo puede perturbar su mente y, por tanto, el proceso de su muerte, así que es mejor que en nuestra mente dejemos que la persona se vaya, que la animemos a que siga hacia la próxima vida sin temor. Es importante no negar la muerte o evitar hablar de ella, es mejor simplemente estar con la persona moribunda tan plena y abiertamente como podamos, tratando de compartir abierta y profundamente su temor, dolor, alegría, amor, etc.

Como se mencionó antes, cuando una persona se está muriendo, su mente se hace mucho más sutil, y está más abierta a recibir mensajes



Cómo beneficiar a los moribundos y a los muertos



Lama Zopa Rimpoché

Durante una enfermedad lo principal es cuidar de la mente de la persona que se está muriendo. Otros muchos pueden encargarse del cuerpo, pero nosotros podemos ocuparnos de la mente.

Lo más valioso que se puede hacer es inspirar a la persona para que piense en los demás con amor y compasión, que desee que los demás sean felices y estén libres del sufrimiento. Si una persona muere con el pensamiento de beneficiar a los demás, su mente estará feliz de una manera natural y esto hará que su muerte tenga sentido.

Podéis enseñarle a esa persona la meditación de dar y tomar (*tonglen*; asumir uno el sufrimiento de los demás y darles la propia felicidad) o la meditación en el amor (*metta*), según su capacidad mental. Si la persona tiene una naturaleza más compasiva, una “mente valiente”, podrá hacer *tonglen*, tomar el sufrimiento de los demás y darles la felicidad. Si la persona puede hacer *tonglen*, es la mejor manera de morir, ya que implica morir con bodichita. Su Santidad el Dalai Lama llama a esto una “muerte de auto ayuda”. Para aquellos que no creen que los demás sean más importantes que ellos mismos, es más difícil desear que tengan felicidad y estén libres del sufrimiento.

Es muy importante conocer la mente de la persona. Podéis enseñarle según su capacidad, eso hay que verlo llegado el momento, utilizad vuestra propia sabiduría, y juzgad la profundidad del método que le vais a presentar. Lo mejor sería darle al moribundo alguna idea del proceso de la muerte según el tantra: la evolución en la disolución de los elementos, los sentidos, la conciencia, todo hasta llegar a la conciencia sutil.

No es probable que una persona que haya perdido su entendimiento porque esté en coma, o demente, etc., pueda comprendernos. Debería-



mos intentar ayudarle, al menos, a que consiga un precioso renacimiento humano. Este debería ser nuestro objetivo, no que la persona tenga obligatoriamente que creer en el karma, por ejemplo, sino que muera con una mente positiva y feliz, con amor y compasión; este es nuestro precioso don. Nuestro principal objetivo al cuidar de su cuerpo físico es que podamos tener la oportunidad de ocuparnos de su mente, para transformarla en algo positivo de forma que al menos la persona pueda morir sin enfado, deseo, etc.

Tenéis que aprender diversos métodos para beneficiar y calmar la mente, y para ayudar ahora y en el futuro. Debéis tener cierta idea de qué nivel de método vais a ofrecer.

Por ejemplo, si se visualiza a Buda en la mente o en el exterior, o se observa la naturaleza convencional de la mente, su claridad, no surgirán otros pensamientos como el enfado o el apego. Si es posible hacer esto en el momento de la muerte, según esté la mente de esta persona, podéis hablarle de un “ser completamente iluminado” en vez del sánscrito “buda”. Podéis hablarle de Dios si eso es más apropiado: un Dios compasivo o un Dios amoroso, u omnisciente. Explicadle que la naturaleza de la mente, su corazón, es totalmente pura; que el ser completamente iluminado, Dios, es compasivo con todo el mundo, incluso con ella. Ayudadle a pensar que su corazón lleno de amor es uno con Dios, que el reino de Dios está dentro. Esto hace que se libere de su culpa y de su enfado, de sus pensamientos negativos.

El mantra, por ejemplo, sirve para conseguir finalmente un renacimiento superior después de haber consumido el karma positivo. Aunque alguien no quiera oír mantras, éstos dejan una huella positiva en su mente, de forma que tarde o temprano esa persona se encontrará con el camino y tendrá la capacidad de practicar las enseñanzas, eliminar los oscurecimientos y alcanzar la iluminación. Incluso si alguien se enfada al oír mantras y muere con una mente enfadada, eso es mejor que no oír ningún mantra y seguir tranquilo. De esta manera, paso a paso, su karma lo llevará al camino Mahayana y a la iluminación. Los practicantes mahayanas alcanzan la iluminación, pero los arhats se quedan atascados, aunque el arhat parta de un renacimiento más elevado.

Cuando alguien se está muriendo

Si habéis estudiado el proceso de la muerte, podréis reconocer las etapas por las que pasa la conciencia, qué elementos se absorben, etc., cuando alguien se está muriendo.



consigo las huellas kármicas o potencialidades de las vidas anteriores. Karma significa literalmente “acción”, y todas nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente dejan una huella en la corriente mental. Estos karmas pueden ser negativos, positivos o neutros, dependiendo de la acción, y pueden madurar en cualquier momento futuro, cuando las condiciones sean propicias. Estas semillas o huellas kármicas nunca se pierden, a no ser que sean purificadas.

En el momento de la muerte (etapa de la luz clara), la conciencia (mente muy sutil) deja el cuerpo, y la persona toma el cuerpo de un ser del estado intermedio. Se toma una forma similar a la que se va a tomar en la próxima vida (algunos textos dicen que la de la vida previa), pero en una forma sutil, en vez de burda. Como se dijo antes, se puede tardar hasta cuarenta y nueve días en encontrar un lugar adecuado para renacer. Este renacimiento es impulsado por el karma y es incontrolado. En efecto, el karma del ser del estado intermedio se corresponde con el de sus futuros padres. Al ser del estado intermedio se le presenta la aparición ilusoria de sus futuros padres copulando, la fuerza de la atracción hacia el progenitor del sexo opuesto lo lleva a ese lugar, y es este deseo lo que hace que la conciencia del ser del estado intermedio entre en el óvulo fecundado, lo que tiene lugar en el mismo momento de la concepción o en un momento cercano: así ha empezado la nueva vida.

No tenemos necesariamente que renacer como seres humanos. Los budistas describen seis reinos de existencia en los que podemos renacer: los reinos infernales, el reino de los pretas (espíritus hambrientos), el reino animal, el reino humano, el reino de los dioses celosos (asuras), y los reinos de los dioses (suras o devas). Nuestra experiencia en estas situaciones puede ir desde un sufrimiento intenso en los reinos infernales hasta de placeres inimaginables en los reinos de los dioses. Pero para el practicante espiritual todos estos niveles de existencia son considerados insatisfactorios, porque no importa lo alto que lleguemos en esta existencia cíclica, un día podemos caer en los reinos inferiores de existencia. Así que el objetivo del practicante espiritual es desarrollar su mente hasta el grado de poner fin a este renacimiento incontrolado, como se dijo antes. El practicante se da cuenta de que los seis reinos de existencia son en última instancia de la naturaleza del sufrimiento, y por eso desea verse libre de ellos para siempre.

El estado de la mente en el momento de la muerte es considerado como extremadamente importante, porque juega un papel vital en la situación en la que renaceremos. Ésta es una razón por la que el suicidio es considerado muy desafortunado en el budismo, porque el estado mental del suicida suele ser deprimido y negativo, y es probable que lo arroje



perturbar los procesos finales de la muerte. Lo ideal sería llamar a un monje, monja o amigo budista antes de mover el cuerpo para que realice las oraciones y los procedimientos apropiados.

Cuando cesa la visión de la luz clara, la conciencia deja el cuerpo y pasa por las otras siete etapas de disolución (negro cercano al logro, incremento rojo, etc.) en orden inverso. Tan pronto como empieza este proceso inverso, la persona renace en un estado intermedio entre dos existencias, con un cuerpo sutil que puede ir al instante donde quiera, moverse a través de objetos sólidos, etc., en su viaje hacia el siguiente lugar de renacimiento.

El estado intermedio puede durar desde un momento hasta siete días, dependiendo de si se encuentra o no un lugar adecuado para renacer. Si no se encuentra tal lugar para renacer, el ser pasa por una "pequeña muerte" al experimentar los ocho signos de la muerte como fueron descritos antes (pero muy brevemente), pasa de nuevo por los ocho signos del proceso inverso y renace en un segundo estado intermedio. Puede haber un total de siete nacimientos en el estado intermedio (lo que hace un máximo de 49 días), tiempo durante el cual se debe encontrar un lugar para renacer.

La "pequeña muerte" que tiene lugar entre estados intermedios o justo antes de tomar renacimiento se compara con la experiencia de los ocho signos (desde la visión similar a un espejismo hasta la luz clara) cuando se empieza a dormir profundamente o se sale de un sueño. De manera similar, también se experimentan los ocho signos del proceso inverso cuando uno entra en un sueño o se despierta.

Estos estados cada vez más sutiles durante la muerte y cada vez más burdos durante el renacimiento también se experimentan al desmayarse y en el orgasmo, así como antes y después de dormirse y soñar, aunque no en su forma completa. Son esta gran sutileza y claridad de la mente durante el proceso de la muerte las que hacen que sea tan valioso su uso para las prácticas de meditación avanzada, y por lo que se les da tanto énfasis en el budismo tibetano. Los practicantes avanzados suelen permanecer en la meditación de la luz clara durante varios días después de que se haya detenido la respiración, inmersos en estas meditaciones avanzadas, y pueden alcanzar la liberación en ese momento.

El punto de vista del budismo es que cada ser vivo tiene una continuidad o corriente de conciencia que va de una vida a la siguiente. Cada ser ha tenido incontables vidas anteriores y seguirá renaciendo sin control una y otra vez a no ser que desarrolle su mente hasta un punto en el que, como los yoguis mencionados antes, obtenga el control de este proceso. Cuando la corriente de conciencia o mente va de una vida a la siguiente, se lleva



Lo mejor sería que los familiares no lloraran a una distancia audible, ya que esto crea aferramiento en la mente del moribundo. Hay sonidos que ayudan a la conciencia en el momento de la muerte, sonidos que benefician, como mantras, etc. Aparte de esto, es mejor mantener el silencio y no producir ningún sonido. Deberíais enseñar a la familia a crear esta atmósfera.

Es adecuado medicar el dolor para que la persona pueda pensar. Pero medicar la angustia mental no está bien. La sedación antes de la muerte impide que se elimine el karma negativo. La angustia es algo fructífero si la persona puede experimentar. Es difícil reconocer la diferencia. A menudo la familia quiere que se medique al paciente, pero lo hacen más por su propia comodidad que por la del paciente.

En el momento de la muerte, invitad a la Sanga a que cante mantras armoniosamente, de una manera inspiradora, como hacen los chinos. Cuando cantan así, la persona siente que nada es más importante que el buda Amitaba. Se siente protegida, apoyada y guiada.

Cantar los nombres de los treinta y cinco budas de la confesión* es enormemente poderoso; un grupo de personas puede acudir y cantar juntos. También es muy bueno cantar los mantras muy poderosos de las cinco deidades que se suelen usar en la puya de *Jangwa**, que liberan a los que se están muriendo y a los que ya están muertos y que purifican a los vivos y liberan a los que están en los reinos inferiores. En el texto *Dar Aliento a los Aflijidos** aparecen unos mantras poderosos y es el que se puede usar como ayuda.

Podéis colocar una estupa sobre su pecho o dársela para que la coja. Cada vez que la estupa la toque, esta persona purifica karma negativo. Incluso si la conciencia ya ha abandonado el cuerpo, también es beneficioso tocar el cuerpo con la estupa. También es bueno hacer esto con los bebés o con personas sin entendimiento. Incluso a un no budista se le puede decir que la estupa es algo para la paz, para la sanación o para la purificación. La persona puede visualizar rayos de luz que salen de la estupa.

También es bueno tener unas pocas estupas a mano para sanar o disminuir los daños causados por espíritus. Además, se puede poner una hoja de papel con los Diez Grandes Mantras sobre el cuerpo del moribundo mientras se recita una oración de dedicación.



Cuando se ha detenido la respiración

Lo primero que podéis hacer después de que se haya detenido la respiración es la práctica del Buda de la Medicina*. En grupo o individualmente (también para los animales), cantad los nombres y el mantra. El Buda de la Medicina prometió que si alguien cantaba su nombre y su mantra, todas sus oraciones y deseos tendrían éxito. El poder de la oración es un logro del Buda de la Medicina, así que esta práctica es muy poderosa para conseguir que vuestras oraciones tengan éxito. Uno de los diez poderes es el de la oración, así que orad como si fuerais el agente del Buda de la Medicina, por el beneficio del ser que haya muerto.

Después podéis hacer el *powa* (transferencia de la conciencia a una tierra pura) de Amitaba, seguido por otras prácticas.

Podéis recitar *Sang Chö*, *La oración de las buenas acciones* (normalmente conocida como *La reina de las oraciones*)*. En los funerales también es bueno que todos los asistentes la lean juntos.

Podéis recitar el mantra de Namgyalma (Ushnisha Vinaya) veintituna veces, después soplad sobre agua, semillas de sésamo, perfume o polvos de talco, bendiciéndolos con el mantra, y esparcidlos sobre el cuerpo muerto. El mantra de Namgyalma es muy poderoso para la purificación. Lo mejor es recitar el mantra largo, si es posible, pero también se puede recitar el corto. Además, si se escribe este mantra sobre un trozo de tela o de papel y se pone en lo alto de una montaña o sobre el tejado donde sopla el viento, cualquiera que sea tocado por él recibirá bendiciones y su karma será purificado. Circunvalar una estupa que contenga el mantra purifica todo el karma de renacer en los infiernos calientes.

Cuando cesa la respiración, en Tíbet no se tocaba el cuerpo hasta que un lama del pueblo realizaba el *powa*; esto es importante. Buscad señales de que la conciencia ha abandonado el cuerpo (como después del *powa*): la gota blanca, como pus o agua en un orificio nasal o, para una mujer, sangre y agua en sus partes inferiores. En primer lugar, tirad hacia atrás de los pelos del centro de la coronilla, para que la conciencia salga por ahí. Además, el pelo se desprende de la parte trasera de la cabeza.

Prepararse para la muerte durante la vida

Su Santidad el Dalai Lama dice que es difícil meditar en el momento de la muerte como lo hacíais en vida. Si durante vuestra vida no pudierais meditar bien, entonces no podréis meditar durante la muerte; no podréis mantener la concentración.



Después del comienzo del quinto ciclo, la mente empieza a disolverse, en el sentido de que cesan los tipos de mente más burdos y empiezan a manifestarse las mentes más sutiles. Primero, cesa la conceptualidad, disolviéndose en una mente de apariencia blanca. Esta mente más sutil, a la que sólo se le aparece una vacuidad llena de luz blanca, está libre de la conceptualidad burda. Ésta, a su vez, se disuelve en una mente realzada de apariencia roja, que se disuelve entonces en una mente de apariencia negra. En este punto todo lo que aparece es vacuidad llena de negrura, durante la cual la persona al final pierde la conciencia. Con el tiempo esto también se aclara y desaparece, dejando una vacuidad totalmente clara (la mente de la luz clara) libre de las apariencias blanca, roja y negra (véase el cuadro 5). Esta es la visión final de la muerte.

Esta descripción de las diferentes visiones internas está muy correlacionada con la literatura de la experiencia cercana a la muerte. Las personas que han tenido una experiencia cercana a la muerte suelen describir que se mueven de la oscuridad (por ejemplo, un túnel negro) hacia una luz brillante, pacífica y amorosa. Un estudio comprensivo que compara la muerte y las experiencias cercanas a la muerte de los tibetanos y los europeos-americanos ha mostrado muchas similitudes entre los dos (Carr, 1993). Se debe tener cuidado, sin embargo, al hacer tales comparaciones, porque la experiencia cercana a la muerte no es la muerte real, es decir, la conciencia no ha dejado permanentemente el cuerpo.

Ya que la respiración externa cesa algo antes (en el cuarto ciclo) de que la conciencia realmente deje el cuerpo, desde este punto de vista el momento de la muerte real no está relacionado con la cesación de la respiración externa sino con la aparición de la mente de la luz clara. Una persona puede permanecer en este estado de vacuidad lúcida hasta tres días, después de los cuales (si el cuerpo no ha sido deteriorado por la enfermedad) tiene lugar el signo externo de las gotas de líquido rojo o blanco que emergen de la nariz y del órgano sexual, indicando la salida de la conciencia.

Otros signos de que la conciencia deja el cuerpo son: (1) cuando todo el calor ha abandonado el área del centro del corazón (en el centro del pecho); (2) el cuerpo empieza a oler o a descomponerse; (3) una percepción sutil de que la conciencia se ha ido y de que el cuerpo se ha convertido en "un cascarón vacío"; y (4) se desploma el cuerpo de un practicante que ha permanecido sentado en meditación después de detenerse la respiración. Los budistas generalmente prefieren que no se lleven el cuerpo antes de que tenga lugar uno o más de estos signos, porque hasta entonces la conciencia todavía está en el cuerpo y cualquier manejo violento puede



CUADRO 5: QUINTO A OCTAVO CICLOS DE DISOLUCIÓN SIMULTÁNEA

Factor que se disuelve	Signo externo	Signo interno
QUINTO CICLO ochoenta concepciones	los vientos en los canales derecho e izquierdo sobre el corazón entran en el canal central por la parte superior de la cabeza	al principio, una llama para de manteguilla encendida; después, vacuidad clara llena de luz blanca
SEXTO CICLO mente de la apariencia blanca	los vientos en los canales derecho e izquierdo bajo el corazón entran en el canal central en la base de la columna	vacuidad muy clara llena de luz roja
SÉPTIMO CICLO mente del incremento rojo	los vientos superiores e inferiores se reúnen en el corazón; entonces los vientos entran en la gota del corazón	al principio, vacuidad llena de una densa oscuridad; después, como desmayarse y perder la conciencia
OCTAVO CICLO mente del negro cercano al logro	todos los vientos se disuelven en el viento muy sutil que sostiene la vida en la gota indestructible del corazón	vacuidad muy clara libre de las apariencias blanca, roja y negra, después la mente de la luz clara de la muerte

(Los cuadros anteriores han sido tomados de *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*, de Lati Rimpoché y Jeffrey Hopkins, Snow Lion Publications).

Por lo tanto, lo esencial es que, en vuestra relación con los demás, en la vida diaria, hayáis acumulado mérito y hayáis hecho purificación; que hayáis servido a los demás con un corazón sincero, con amor y compasión; y que hayáis realizado un trabajo arduo para beneficiarles. Además, que hayáis hecho ofrecimientos a la Triple Gema del Gurú.

La práctica del buen corazón, es decir, de la bodichita, durante la vida purifica mucho karma negativo, incluso el karma muy pesado, e impide que creamos más. Es el karma negativo lo que hace que la mente experimente miedo en el momento de la muerte. Y es especialmente la bodichita lo que detiene el inmenso sufrimiento y los renacimientos de sufrimiento que surgen más tarde a partir de esas acciones negativas. Debéis vivir en moralidad, con los preceptos, tomar los preceptos de un maestro espiritual o frente a objetos sagrados.

Es muy importante integrar los cinco poderes en vuestra vida y aprender los cinco poderes que hay que practicar en el momento de la muerte. Estas son unas prácticas muy especiales para alcanzar la iluminación rápidamente. Estos poderes requieren la realización del *bowa*, la transferencia de la conciencia a una tierra pura en el momento de la muerte. En la tierra pura podemos recibir enseñanzas sobre el Vajrayana, lo que nos permite alcanzar la iluminación en una vida. La eficacia del *bowa* depende de lo bien que practiquemos los cinco poderes en el momento de la muerte. Y esto depende de lo bien que se hayan realizado las prácticas generales en vida.

El Lamrim explica las cuatro formas de acumular mérito poderoso y extenso. Debemos intentar poner esto en práctica en la vida diaria mientras realizamos las actividades normales como comer, dormir, caminar, etc., en vez de realizar todas las acciones con deseo mundano y apego samsárico.

Crear un entorno adecuado para el moribundo

Consejos al personal de Tara Home, un hospicio de la FPMT que se va a establecer en Soquel, California, EE.UU.

Arreglad el lugar para que sea lo más bonito posible: es muy importante que el entorno esté tranquilo, pacífico, sereno y haya un ambiente de espiritualidad. Debería haber buenas vistas, bellas obras de arte, flores, imágenes de Tara. Las flores dan una sensación espiritual muy especial. La idea es dejar una huella positiva en la mente de la persona. Por el hecho de estar allí, la mente del individuo se verá elevada, y no tendrá miedo a morir. Cuando venga la familia, verán que se trata de un lugar



agradable, un lugar que hace que sintamos que no hay que tener miedo de la muerte, y la gente estará dispuesta a venir.

Gracias a la sabiduría y compasión de Su Santidad el Dalai Lama, hoy día hay cada vez más personas que se sienten cómodas con el budismo. Tenemos que contribuir a que la gente abra su mente a métodos alternativos. Podéis aclararle a la gente que Tara Home es un lugar budista y, si eso no les supone un problema, podrán venir.

La tradición religiosa de los residentes dependerá de su práctica habitual anterior. El consejo que les darás dependerá de lo que tú mismo hayas estado haciendo: Lam-rim, transformación del pensamiento, lo que hayáis practicado habitualmente, aparte de la simple meditación sentados. En general, el Mahayana tiene mucho más que ofrecer al moribundo, o a cualquiera que tenga problemas. Y el Tantra Yoga más elevado es el único sistema que ofrece una explicación real de la muerte. Sólo existen instrucciones precisas en el Tantra Yoga más elevado, no en otras tradiciones. Otras tradiciones sólo dan instrucciones generales, no proporcionan explicaciones en términos de conciencia sutil, vientos, chakras, etc.

La Sanga ordenada puede vivir en Tara Home durante varios meses seguidos, para detectar qué nivel de práctica es más apropiado para cada paciente, y para crear un ambiente de espiritualidad.

Los nuevos recién llegados que no hayan prestado estos servicios antes tienen que aprender de los que lo han hecho durante más tiempo. Los que tengan experiencia con la mente humana deberían estudiar diferentes textos, distintas enseñanzas de diversas fuentes y, a partir de su experiencia, deben llegar a conocer los diferentes estados mentales de los moribundos.

Sería conveniente que os reunierais una o dos veces al mes, y que todos leyerais lo que se ha recopilado. Los que tengan más habilidad y sabiduría pueden entonces publicar estas investigaciones, y se puede hacer un libro con ellas. No hay que tener prisa. A largo plazo, este libro se convertirá en una guía para la organización, que puede beneficiar a otras organizaciones.

El grupo debería practicar *powa*. Anualmente deberíais recibir enseñanzas de *powa* y hacer un retiro de *powa* para practicarlo. Es muy importante hacer un retiro de *powa* al año.

Si se tienen logros con el *powa* y se reciben los signos de estos logros, esto se puede convertir en el mejor servicio público: liberar a los demás y ayudarles en el momento de la muerte.

Es adecuado pedir a otros lamas que hagan *powa*; se puede pedir a



CUADRO 3: TERCER CICLO DE DISOLUCIÓN SIMULTÁNEA

Factor que se disuelve	Signo externo	Signo interno
elemento fuego	no podemos digerir la comida ni la bebida	
agregado de las discriminaciones	ya no somos conscientes de los asuntos de las personas cercanas	
sabiduría básica del análisis (nuestra conciencia ordinaria que conoce los nombres, los propósitos, etc., de las personas cercanas)	no podemos recordar los nombres de las personas cercanas	aparición de lucérragas o chispas dentro del humo
sentido del olfato	inhalación débil, exhalación fuerte y larga	
olores	no podemos oler	

CUADRO 4: CUARTO CICLO DE DISOLUCIÓN SIMULTÁNEA

Factor que se disuelve	Signo externo	Signo interno
elemento viento	los diez vientos se dirigen al corazón; la inhalación y la exhalación cesan	
agregado de los factores composicionales	no podemos realizar acciones físicas	
sabiduría básica de llevar a cabo actividades (nuestra conciencia ordinaria que experimenta las actividades externas, los propósitos, etc.)	ya no somos conscientes de las actividades mundanas externas, propósitos, etc.	aparición de una lampara de mantequilla chisporroteante a punto de apagarse
sentido del gusto	la lengua engordada y se acorta; la raíz de la lengua se vuelve azul	
sabores	no podemos experimentar sabores	
sentido del tacto y objetos tangibles	no podemos experimentar la suavidad ni la aspereza	



CUADRO 1: PRIMER CICLO DE DISOLUCIÓN SIMULTÁNEA

Factor que se disuelve elemento tierra	Signo externo el cuerpo se hace muy delgado, los miembros se aflojan; sensación de que el cuerpo se hunde bajo la tierra	Signo interno
agregado de la forma	los miembros disminuyen de tamaño, el cuerpo se hace más débil y pierde energía	
sabiduría básica similar al espejo (nuestra con- ciencia ordinaria que per- cibe claramente muchos objetos simultáneamente)	la visión pierde claridad y se oscurece	aparición de espejismos
sentido de la vista	no podemos abrir ni cerrar los ojos	
colores y formas	disminuye el lustre del cuerpo; se consume la fuerza	

CUADRO 2: SEGUNDO CICLO DE DISOLUCIÓN SIMULTÁNEA

Factor que se disuelve elemento agua	Signo externo la saliva, el sudor, la orina, la sangre y el fluido regene- rativo se secan bastante	Signo interno
agregado de las sensacio- nes (placer, dolor y neu- tralidad)	la conciencia del cuerpo no puede ya experimentar los tres tipos de sensaciones que acompañan a las con- ciencias sensoriales	
sabiduría básica de la igualdad (nuestra con- ciencia ordinaria que ex- perimenta las sensacio- nes de placer, dolor y neutras como sensaciones)	ya no somos conscientes de las sensaciones que acompañan a la conciencia mental	aparición de humo
sentido del oído	ya no oímos los sonidos externos ni los internos	
sonidos	ya no surge el sonido 'ur' en los oídos	



cualquier lama tibetano que sea un buen practicante. Podéis traer a altos lamas para que hagan *powa* y la purificación de *Jangwa*. Si es difícil invitar al lama al hospicio, el lama puede hacer el *powa* desde donde se encuentre, a distancia. Tendréis que informar al lama de la dirección hacia la que está la cabeza.

En general, sería bueno hacer la puya elaborada del Buda de la Medicina una vez a la semana; es muy buena para que los moribundos tengan un buen proceso. También podéis recitar *El sutra del Buda de la Medicina* una vez al mes. También se puede recitar en el momento de la muerte el texto especial de Pabongka Rimpoché con los 100.000 nombres de Buda. Ribur Rimpoché trajo hace poco el texto desde Lasa; se encuentra en el Centro de Meditación Tushita de Delhi y los monjes tibetanos podrían leerlo. El texto es difícil de encontrar.

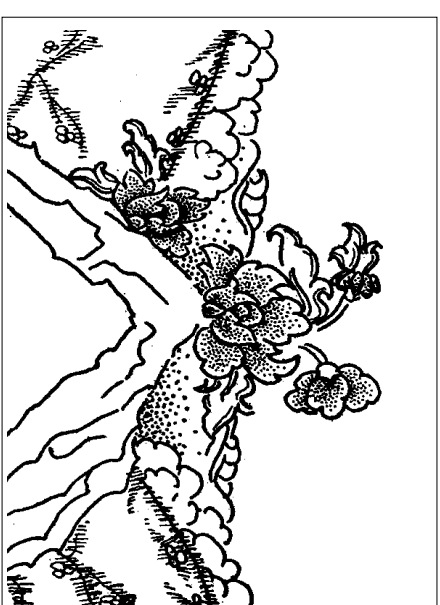


Consejos de Lama Zopa Rimpoché recopilados a partir de los consejos y enseñanzas sobre el tema dados en diversas ocasiones. Publicados originalmente en la revista Mandala, sep/oct 1997. Edición adicional de Ven. Constance Miller, Departamento de Educación de la FPMT, 1999.



en el agua).

Simultáneamente a la disolución del elemento tierra, se disuelven otros cuatro factores (véase el cuadro 1), acompañados de signos externos (generalmente visibles por los demás) y un signo interno (la experiencia interior del moribundo). Lo mismo se repite en una serie ordenada para los otros tres elementos (véanse los cuadros 2 a 4), con sus correspondientes signos externos e internos.





La segunda meditación simula o representa como un ensayo el proceso real de la muerte. El conocimiento de este proceso es particularmente importante porque los practicantes avanzados pueden implicarse en la realización de una serie de yogas que están diseñados para imitar la muerte, el estado intermedio (Tib: bardo) y el renacimiento, hasta que consiguen tal control sobre ellos que ya no estarán nunca más sujetos a los procesos ordinarios e incontrolados de la muerte y el renacimiento.

Por lo tanto, es esencial que el practicante conozca las etapas de la muerte y la relación mente-cuerpo que hay tras ellas. La descripción de todo esto se basa en una presentación de los vientos, o corrientes de energía, que sirven como fundamento de diversos niveles de conciencia, y de los canales por los que aquellos fluyen. Los eventos internos y externos de la muerte se despliegan cuando estos vientos pierden uno a uno su capacidad para servir de base de la conciencia. Mediante el poder de la meditación, el meditador hace que los vientos burdos se disuelvan en el viento muy sutil que sostiene la vida y que está en el corazón. Este yoga refleja el proceso que tiene lugar en la muerte e implica una concentración en los canales psíquicos y en los canales-centros (chakras) en el interior del cuerpo.

En los canales-centros hay gotas rojas y blancas (sánscr.: bindu), en las que se basa la salud física y mental. La blanca predomina en la parte superior de la cabeza y la roja en el plexo solar. Estas gotas tienen su origen en la gota blanca y roja en el centro del corazón, del tamaño de un guisante y con la parte superior blanca y la inferior roja. Se llama la gota indestructible, ya que dura hasta la muerte. El viento muy sutil que sostiene la vida habita en su interior y, al morir, todos los vientos se disuelven finalmente en ella cuando surge la visión de la luz clara de la muerte.

La fisiología de la muerte gira alrededor de cambios en los vientos, canales y gotas. Psicológicamente, debido al hecho de que las conciencias más burdas y las más sutiles dependen de los vientos, como un jinete de su caballo, su disolución o pérdida de capacidad para servir de bases de la conciencia induce cambios radicales en nuestra experiencia consciente.

La muerte comienza con la disolución secuencial de los vientos asociados con los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire). “Tierra” se refiere a los factores duros del cuerpo, como los huesos, y la disolución del viento asociado con ella significa que ése ya no es capaz de servir de base o montura de la conciencia. Como consecuencia de su disolución, la capacidad del viento asociado con el “agua” (los factores fluidos del cuerpo) para actuar como montura de la conciencia se hace más manifiesta. El cese de esta capacidad en un elemento y su mayor manifestación en otro se llama “disolución” (por lo tanto, no es que la tierra burda se disuelva



Meditaciones y prácticas para beneficiar a los moribundos y a los muertos



Lama Zopa Rinpoché

Cómo beneficiar a un moribundo

Cuando alguien se esté muriendo, llevad una estupa donde esté y cada día animadlo para que la sostenga tanto como pueda o, si no puede sostenerla, ponédsela sobre el pecho o la cabeza. La estupa purifica su karma negativo cada vez que lo toque. [Una estupa es un monumento con reliquias, que simboliza la mente omnisciente de Buda. Suele contener muchos objetos bendecidos y mantras y tiene el poder de curar y purificar]. Mientras la persona se está muriendo, tocadla con la estupa. Aunque la conciencia ya haya abandonado el cuerpo, puede ser beneficioso tocarlo con la estupa. También es bueno hacer esto con los bebés o con personas sin entendimiento.

Se le puede explicar al moribundo (incluso a un no budista) que la estupa es para la paz, o para la sanación o la purificación. Podéis dejar la estupa junto al moribundo e instruir a los cuidadores para que cuando esta persona muera la bendigan poniendo la estupa sobre su cabeza o su pecho. También es bueno tener a mano unas pocas estupas para la sanación o para disipar los daños causados por espíritus.

Las estupas y demás objetos sagrados pueden ser usados también como una meditación de purificación-sanación. Pero si la persona no se siente cómoda al visualizar estupas u otros objetos sagrados, entonces se pueden usar otros objetos como cristales o la energía sanadora universal. La persona puede visualizar rayos de luz que vienen del objeto sagrado de la siguiente manera:

“Primero toma aire despacio, después suéltalo. Al soltarlo, visualiza



que se purifican tu enfermedad, los daños causados por espíritus, las acciones y pensamientos no hábiles, y las huellas dejadas por todo eso en tu conciencia. Todo esto sale de tu cuerpo como un humo negro, o polución, y desaparece más allá de esta tierra.

Ahora, al tomar aire, visualiza que la estupa [o cualquier otro objeto que estés visualizando], que simboliza la mente perfecta y pura de la completa iluminación, emite fuertes rayos de luz. Esta luz blanca ilumina tu cuerpo, y te purifica completamente de toda enfermedad, daños causados por espíritus, acciones y pensamientos no hábiles, y las huellas dejadas en tu conciencia. Siente que todo tu cuerpo es de la naturaleza de la luz blanca. No tienes sufrimiento ni problemas en absoluto. Tu mente y tu cuerpo son completamente libres. Desde la cabeza a los pies, todo tu cuerpo está lleno de una gran alegría, de un gran gozo.

Después de experimentar este gozo, piensa que se te ha prolongado la vida, y que ha incrementado tu energía positiva, la causa de tu felicidad y éxito. También se han desarrollado todas tus cualidades de sabiduría y compasión, así como tus comprensiones del camino. Todo se ha desarrollado completamente en tu interior.

Repite esta meditación una y otra vez. Exhala y purifica; inhala y recibe luz y sanación de los objetos sagrados. Siente que todo tu cuerpo es de la naturaleza de la luz y está lleno de una gran alegría”.

También se puede poner un papel con los diez grandes mantras sobre el cuerpo del moribundo mientras se recita una oración de dedicación al terminar esta práctica.

Cómo beneficiar a la persona que ha muerto

Para una persona que ha muerto es bueno:

1. Recitar el Sang Chö, la Oración de las buenas acciones (normalmente conocida como la Reina de las oraciones). En los funerales también es bueno que los asistentes tengan una copia y la lean todos juntos.
2. Recitar el mantra de Namgyalma veintinueve veces, después soplar sobre agua, semillas de sésamo o perfume (por ejemplo, polvos de talco) para bendecirlos, y después esparcirlos sobre el cuerpo muerto. [Es mejor recitar el mantra largo si fuera posible, pero también se puede recitar el mantra corto].
3. El mantra de Namgyalma es muy poderoso para la purificación. Por ejemplo, si se escribe sobre tela o papel y se pone en lo alto de una montaña donde pase el viento, quien sea tocado por él recibe bendiciones y se purifica su karma negativo. Circunvalar una estupa



3. *La muerte llega en un momento y ese momento es inesperado. Todo lo que nos separa de la siguiente vida es una respiración.*

Convicción: Debemos practicar el camino espiritual y madurar nuestro potencial interior cultivando las cualidades mentales positivas y abandonando las cualidades mentales perturbadoras.

B. EL MOMENTO DE LA MUERTE ES INCIERTO

4. *La duración de nuestra vida es incierta.*
El joven puede morir antes que el viejo, el sano antes que el enfermo, etc.
5. *Hay muchas causas y circunstancias que llevan a la muerte, pero pocas que favorezcan el sostenimiento de la vida.*
Incluso lo que sostiene la vida puede matarnos, por ejemplo, la comida, los vehículos a motor, los edificios.
6. *La debilidad y fragilidad del propio cuerpo físico contribuyen a la incertidumbre de la vida.*
Una enfermedad o un accidente (por ejemplo, el cáncer, el SIDA, accidentes de tráfico, otros desastres) pueden destruir fácilmente el cuerpo.

Convicción: Debemos madurar nuestro potencial interior ahora, sin retraso.

C. LO ÚNICO QUE NOS AYUDA EN EL MOMENTO DE LA MUERTE ES NUESTRO DESARROLLO MENTAL/ESPIRITUAL

- [porque todo lo que continúa en la siguiente vida es nuestra mente con sus huellas kármicas (positivas o negativas)]*
7. *Las posesiones mundanas, como la riqueza, la posición y el dinero no pueden ayudarnos.*
 8. *Los parientes y amigos no pueden prevenir la muerte ni acompañarnos.*
 9. *Ni siquiera nuestro propio cuerpo precioso nos puede ayudar.*
Tenemos que dejarlo atrás, como un cascarón, una cáscara vacía, un abrigo.

Convicción: Debemos madurar puramente nuestro potencial interior, sin manchar nuestros esfuerzos con el apego a las preocupaciones mundanas.



La contemplación y la meditación sobre la muerte y la impermanencia se consideran muy importantes en el budismo por dos razones: (1) al reconocer lo precioso y corta que es la vida es más probable que le demos sentido y la vivamos más plenamente; y (2) al comprender el proceso de la muerte y familiarizarnos con él, podremos eliminar el miedo a la muerte, y asegurarnos un buen renacimiento.

Debido a que la forma en la que vivimos, junto con el estado de nuestra mente en el momento de la muerte, influyen en nuestras vidas futuras, se dice que la meta de un practicante espiritual es no tener miedo ni arrepentimiento en el momento de la muerte. Las personas que practican al máximo de su capacidad morirán, se dice, en un estado de gran gozo. El practicante mediocre morirá feliz. Incluso el practicante principiante no tendrá miedo ni pavor en el momento de la muerte. Así que deberíamos tener como objetivo conseguir al menos el menor de esos resultados.

Hay dos meditaciones comunes sobre la muerte en la tradición tibetana. La primera se centra en la certeza e inminencia de la muerte y de lo que nos beneficiará en ese momento, para motivarnos a usar nuestras vidas lo mejor posible. La segunda es una simulación o ensayo del proceso real de la muerte, que nos familiariza con ella y elimina el miedo a lo desconocido, permitiéndonos morir inteligentemente. Tradicionalmente, en los países budistas se nos incita a ir a un cementerio para meditar sobre la muerte y familiarizarnos con este evento inevitable.

La primera de estas meditaciones se conoce como la meditación sobre la muerte en nueve rondas, en la cual contemplamos las tres raíces, los nueve razonamientos, y las tres convicciones, tal como se describen a continuación:

A. LA MUERTE ES SEGURA



1. *No hay forma posible de escapar a la muerte.*
Nadie lo ha hecho nunca, ni siquiera Jesús, ni Buda, etc. De los seis mil millones de habitantes del planeta en la actualidad, casi ninguno estará vivo dentro de cien años.
2. *La vida tiene un límite definitivo e inflexible, y cada momento nos acerca más al final de esta vida.*
Nos estamos muriendo desde el momento en que nacemos.



que contenga el mantra purifica todo el karma de renacer en los infiernos calientes.

4. Purificar los huesos, cenizas, cabello o uñas con la meditación vajrayana llamada *jangwa*, que es muy adecuada para esto. Esta puya suele ser realizada por lamas altamente cualificados. Si el centro tiene un *gueshe* residente, se le puede pedir que haga la puya. Se purifica el karma del fallecido y se invoca la sabiduría de Buda para que las cenizas y los huesos queden consagrados y se conviertan en reliquias u objetos sagrados. La conciencia de la persona puede ser transferida a una tierra pura. Algunos dicen que no se deberían poner las cenizas de personas ordinarias dentro de objetos sagrados, pero si se hace la práctica de *jangwa*, las cenizas se convierten en un objeto sagrado. Este es un método que permite acumular mérito. Kirti Tsenshab Rimpoché dijo que una vez purificadas o bendecidas las cenizas, esto ya se puede hacer. Se dice lo mismo en el texto.

Entonces se pueden usar las cenizas de alguna de las siguientes formas, todas ellas altamente beneficiosas:

1. Esparcirlas al viento desde una montaña elevada. Todos los seres tocados por las cenizas son purificados de sus oscurecimientos y karma negativo.
2. Arrojarlas al agua. Cualquier pez u otro ser tocado por esa agua es purificado.
3. Transformarlas en una estupa o estatua, como la del Buda de la Medicina, Amritaba, Chenrezig, dependiendo de lo que tenga un efecto más fuerte para liberar a esa persona de los reinos inferiores. Cualquiera de los ocho tipos de estupa es adecuado para este propósito, también la estupa Kadampa.

Beneficios de hacer objetos sagrados

Hay infinitos méritos por hacer o patrocinar la realización de objetos sagrados. En el sutra del Rey Salgyal hay una lista abreviada de los beneficios de hacer objetos sagrados:

1. El número de átomos de la estatua o estupa iguala al número de vidas que se va a renacer como un rey que hace girar la rueda. Por ejemplo, hacer una estatua del tamaño del pulgar crea el mérito para renacer como un rey que hace girar la rueda en el reino humano o de los dioses. Como un rey del Dharma puedes ayudar a cientos o miles de personas y llevarlas al Dharma.



2. El número de átomos iguala al número de causas creadas para alcanzar la concentración perfecta.
3. El número de átomos iguala al número de causas creadas para alcanzar la iluminación perfecta, tanto para nosotros como para los miembros de nuestra familia. La realización de objetos sagrados puede ser patrocinada por una persona antes de morir, o por la familia de un fallecido. Hay un capítulo en el Tengyur que menciona todos los beneficios de las estupas. Las semillas para la iluminación se plantan en los miembros de la familia cuando ven estos objetos sagrados. Por ejemplo, en el sutra del Rey de la Concentración se menciona que mirar con entado imágenes sagradas de Buda colocadas sobre una pared crea la causa de ver innumerables budas, lo que a su vez crea la causa para alcanzar la iluminación.

Cómo hacer estupas y estatuas a partir de cenizas consagradas

El simple hecho de tener cenizas sin bendecir en la gompa no beneficia ni a los vivos ni a los muertos. Pero si las cenizas están consagradas y se transforman en estupas o estatuas, esto traerá grandes beneficios tanto para la persona muerta como para los vivos. La persona muerta puede ser liberada de los reinos inferiores, y los familiares crean mérito sólo con ver la estupa. Cuando se muestra respeto y se hacen ofrecimientos al objeto sagrado que contiene los restos del fallecido, se pueden hacer oraciones y dedicar los méritos para que el fallecido reciba un perfecto renacimiento humano y entre en el camino a la iluminación.

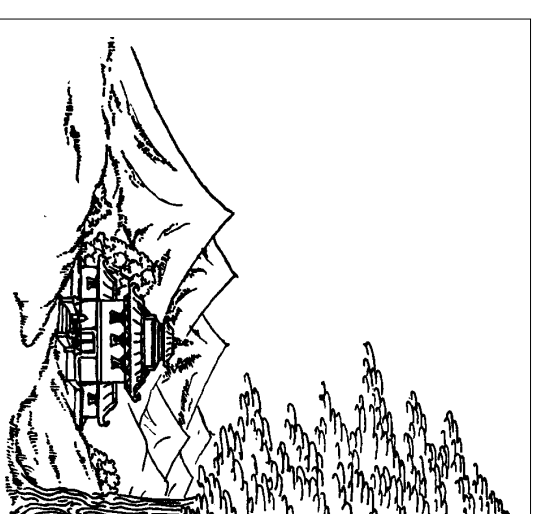
Los centros que deseen ofrecer este servicio deberían anunciarlo y hacer que se les envíen las cenizas. Entonces, cuando venga un alto lama al centro, se le puede pedir que purifique y bendiga estas cenizas, aunque el gueshe residente puede hacerlo también. Después de la consagración, disponed las cenizas para que sean transformadas en una estupa o estatua.

La construcción de estupas también es muy beneficiosa para las personas que tienen enfermedades graves. Los méritos pueden dedicarse así mismo para otros enfermos. Se podría organizar algo parecido a lo que hacen los templos chinos, en los que las personas pagan por tener sus cenizas guardadas en un contenedor especial en la gompa.

También se podría sugerir una donación para estupas de diferentes tamaños, lo que podría cubrir también el coste de hacer las estupas, incluido algún dinerillo para los que las hacen (aunque las podrían hacer de manera voluntaria si así lo desean). Esto podría proporcionar unos buenos ingresos para el centro.



LA MUERTE Y EL MORIR EN LA TRADICIÓN BUDISTA TIBETANA





La familia puede decidir el tamaño de la estupa o estupas que quieren, dependiendo de los moldes que haya y de lo que la familia quiera patrocinar. Intentad tener tres tamaños disponibles como, por ejemplo, la más pequeña de unos veinte centímetros de alta, la segunda de unos sesenta y la mayor de unos noventa.

Las estupas o *tsa-tsas* deben contener los mantras normales de las estatuas. Hacer una estupa que contenga uno de estos tres mantras particulares (*jangchub gyenbum*) crea el mismo mérito que hacer cien mil estupas sin poner dentro el mantra. Las estupas grandes deben contener un árbol de la vida (*tsog shing*), con los mantras especificados escritos en él, o sobre un papel que lo envuelva.

Poned el nombre (y quizá una foto) de la persona muerta en la parte inferior de la estupa o estatua.

Cuando haya espacio en el centro, las estupas mayores pueden emplazarse en un área seleccionada del centro y esa área puede transformarse en un cementerio de estupas. La estupa debe estar hecha de un material fuerte que pueda resistir los elementos y tener una base de hormigón de la altura aproximada del asiento de una silla o de un brazo. Aseguraos de que todas las estupas tengan la misma altura y de que la disposición del área esté bien diseñada, por ejemplo, en forma de cuadrado, triángulo o círculo, etc.

Se pueden plantar flores o poner macetas alrededor de las estupas, y se pueden hacer otros ofrecimientos o circunvalarlas. Habría que poner un cartel que informe sobre cómo ofrecer las flores y demás ofrecimientos: se ofrece a los objetos sagrados en vez de a las personas que han muerto, de lo contrario no se acumularía mérito, no sería una acción positiva. Hacer ofrecimientos a la estupa se convierte en la causa de inconcebibles beneficios y felicidad hasta la más alta y completa iluminación, la perfecta paz de la mente. Entonces se pueden dedicar los beneficios para que el fallecido tenga inmediatamente un buen renacimiento y para que sea liberado de los reinos inferiores con los sufrimientos más intensos: infiernos, espíritus hambrientos, etc. También se pueden dedicar los méritos para que reciba el cuerpo perfecto de los seres transmigrantes felices, para que encuentre el sagrado Dharma, el camino sin error hacia la completa iluminación, la felicidad inigualable; para que halle el camino sin error y puro al encontrarse con el amigo virtuoso (amigo espiritual) perfectamente cualificado y para que alcance rápidamente la completa iluminación.

Al hacer las cosas de esta manera, la persona muerta recibe increíbles beneficios de sus familiares. De otra forma no habría beneficio para el



fallecido y se crearía karma negativo, la causa de sufrimiento futuro. Las estupas también se pueden tener en casa, pero es más normal tenerlas en un lugar centralizado, como el centro. Los centros que ofrezcan estos servicios tienen que disponer de un grupo de personas que sepan cómo hacer las estupas, etc. Si sólo hay una persona que sepa hacerlo, no se puede dar continuidad al servicio si esa persona se va.

Donde haya suficiente terreno, el centro debe construir un templo especial para guardar las estatuas y estupas, situado en un área separada, con tejado, aunque no es necesario que tenga puertas. Dos laterales podrían ser estanterías para los objetos sagrados. Sería preciso embellecer y mantener en buen estado esa área y tener zonas en las que se pueda sentar la gente a meditar. Si se desea, las paredes podrían ser de cristal de forma que se pueda ver a través de ellas.

Los parientes y amigos podrían acercarse a ese templo especial para circunvalarlo y hacer ofrecimientos a los objetos sagrados. Como se explicó antes, convendría que hubiera un tablón indicador que explicara que los ofrecimientos se hacen a los objetos sagrados, no a la persona que ha fallecido. Los méritos del ofrecimiento se dedican a la persona fallecida, de manera que cada postración, circunvalación u ofrecimiento purifican sus obstáculos y crean méritos y las causas de la más elevada iluminación.

Cuando muera un estudiante, el centro debe facilitar los medios para que sus cenizas puedan ser transformadas en una estupa. Ver las estupas de estudiantes fallecidos puede resultar muy útil para meditar sobre impermanencia.

Existe la posibilidad, para aquellos estudiantes que fallezcan en Australia, por ejemplo, de que sus cenizas sean traídas al Instituto Chenrezig para que sean transformadas en estupas y guardadas de una de las formas descritas anteriormente. Otra alternativa es situar las estupas mayores en Chenrezig y las más pequeñas en los centros de los que provienen los estudiantes. [En otros países, las estupas mayores se pueden situar en los centros que haya en el campo y las más pequeñas se podrían guardar en los centros de los que provienen los estudiantes].

Cómo utilizar los objetos sagrados para liberar animales

Liberar significa salvar la vida de un animal que de otra forma moriría. Si se liberan animales en el mar, llevad una estupa u otros objetos sagrados a la playa y disponed un altar. En primer lugar, haced que los animales circunvalen los objetos sagrados. Después haced la meditación para purificarlos, bendicid un poco de agua y esparcidla sobre los animales.



Realizad la oración de las siete ramas y el ofrecimiento del mandala y después el Lam-rim corto. Dedicad los méritos para los animales y haced de nuevo que circunvalen los objetos; liberadlos entonces. La primera circunvalación se hace para que, si muere alguno de los animales, su vida tenga sentido debido a que su karma negativo ha sido purificado. No libereis en el mismo lugar animales que sean enemigos. Una alternativa es llevar a los animales a la gompá para la circunvalación y bendición, y después llevarlos al océano para liberarlos.

Calafón

Información recopilada de Lama Zopa Rinpoché por Ven. Pende Hawter, antiguo director de Karuna Hospice, Australia. Corregida inicialmente y reordenada ligeramente por Ven. Pende Hawter. Editada posteriormente por Ven. Constance Miller, Servicio de Educación de la FPMT, julio de 2000.

