

CONSEJOS DE GYETRUL JIGME RINPOCHE SOBRE, COMO ACOMPAÑAR A UNA PERSONA EN EL MOMENTO DE LA MUERTE

¿Cómo poder ayudar a alguien que está en el proceso de morir?, ese alguien puede que sea tu pariente o tu amigo, alguien próximo, de la familia. Si es alguien próximo es aconsejable focalizarnos completamente en la persona que estamos ayudando, sea nuestra mujer, marido, hijo, padre, madre, desarrollando un sentimiento de amabilidad, de bondad hacia esa persona, porque *el momento de la muerte es el fin de la vida*, y tener reproches que hacerse en el momento de la muerte no es algo muy aconsejable. Cuan cerca podemos estar y cuan cómodos nos vamos a sentir con la persona que está a punto de morir dependerá de la manera en que nos hayamos relacionado con esa persona durante la vida. No podemos pretender sentirnos completamente bondadosos y con la capacidad de perdonar en el momento de la muerte si durante toda nuestra vida hemos estado en lucha, discutiéndonos, generando conflictos en vez de tener una relación amigable.

De vez en cuando, tenemos que reflexionar que la vida es impermanente, y que si estamos juntos, padres, hijos, es porque hay algo más detrás, tenemos elementos kármicos que nos han reunido en esta vida, y aunque el karma nos ha juntado en esta vida la vida es tan impermanente que no podemos saber cuánto tiempo vamos a estar juntos.

El tercer punto para reflexionar es que todos podemos cometer errores, no es el hecho de que una sola persona se pueda equivocar, sino que cualquier persona en cualquier situación se puede equivocar, esta es siempre una parte que nos concierne.

El cuarto punto es reflexionar que en la mitad de una situación tensa, de una disputa violenta, con cólera, celos, o lo que sea, la gente siempre va a decir o hacer cosas locas, la gente se vuelve loca en ese momento de cólera, con el acaloramiento del momento, la gente dice cosas que no diría en la vida cotidiana, en un estado normal, pero esto no significa que esta persona no tenga nada bueno en ella, y esto no quiere decir que esta persona vaya a estar así para siempre.

Así, si pensáis en todos estos factores, veréis que siempre es posible entrar en conflicto o enfadarse, pero la cuestión es dejarlo marchar y no quedarse en ese estado durante mucho tiempo. Estar abiertos y con un corazón bondadoso uno con el otro y así, nos encontraremos en situaciones que tienen, que requieren un compromiso y hay que aceptarlo, y estar seguros que tenéis mas momentos de ternura que de amargura, porque sino ¿que necesidad tenemos de establecer relaciones?, el hecho de tener una relación es que sea un sostén, ayudarse unos a otros, compartir cosas juntos, alegría, pero si establecemos una relación en el conflicto, en la lucha, la relación no tiene sentido.

A menudo hay relaciones que se detestan cuando están juntos y luego, cuando se separan son buenos amigos, ¡no lo puedo entender! Hace un momento no podíais toleraros uno al otro, no podíais tolerar la vista del otro y luego, una vez separados, os apoyáis, cocináis uno para el otro, ¡porque si podéis ser buenos amigos ahora, también había la posibilidad de ser amigos antes!

Reflexionar en estas cosas, con vuestros padres, hermanos, hijos, con vuestros próximos o amigos, sin necesidad de llegar a abarcar en vuestras reflexiones a los vecinos o a los seis reinos de existencia.

Nosotros estamos en el camino del Dharma, nos llamamos practicantes budistas, y como tales se tiene que esperar de nosotros que seamos un poco mejores, esto hace una pequeña diferencia.

Una persona samsárica, ordinaria, se deja llevar por su cólera y se deja llevar por ella, si tú, como budista haces lo mismo, ¿cuál es la diferencia?

Poco a poco intentar desarrollar un poco de bondad, en todo caso, intentar evitar manifestar la cólera.

Es bueno hablar de la bondad de la persona cuando esta todavía viva, hay un dicho que dice que las buenas personas son las personas muertas y que los años pasados son los años buenos. Cuando la persona muere, decimos: "oh, era tan bueno, tenía esta cualidad, esta otra", ¡vamos!, ¡ahora está muerto! Mantener un buen contacto, ser amables en vida, y eso hará mucho más fácil el momento de la muerte.

Cuando la persona muere, intentar ayudarlo a sentirse cómodo, hablando con ella, hablando de la impermanencia, de lo que está a punto de pasar, hablando de la muerte, pues hay personas que saben profundamente en el interior de si mismo lo que está a punto de pasar pero no son capaces de formularlo, de expresarlo, de comunicarlo, así es importante ayudarlos a hablar.

Si la persona no es budista, no podemos forzar una conversación, pero está bien intentar implicarnos en una conversación donde la persona se sienta comfortable, estando a la escucha, y poco a poco dejar venir el tema de la muerte.

La idea de la muerte, es algo que debemos tocar, no es algo que tengamos que esconder en un rincón, y así los amigos, los familiares, deben de hacer comprender a la persona que ellos saben lo que va a pasar.

Que la persona pueda sentir que la razón por la que todo el mundo está a su alrededor es porque está a punto de partir y que pueda vivirlo de forma tranquila y, de acogerlo y aceptar el hecho que todo el mundo está con ella para acompañarla y poder vivir con ella este momento. Alguna gente tiene algunas cosas, emociones congeladas y no perdonadas por resolver, probablemente la persona que muere tenga un montón de culpa guardada, probablemente las personas que le acompañan tengan un montón de cosas de las que nunca han hablado, una forma u otra de resentimiento.

Es importante que podáis decir a esa persona que lamentáis mucho lo que ha pasado, decirle que podéis comprender la situación, entrando en un proceso de perdonar todo que sea evidente para la persona moribunda.

No es el momento de entrar en discusiones, porque esa persona está a punto de morir, y como esta persona está a punto de atravesar el último momento de su vida es importante que se sienta confortable. Es importante saber que cuando la persona se vuelve muy anciana hay aspectos de la personalidad que no pueden ser cambiadas, y aunque puedan aparecer muy duras, hemos de aceptar que no se pueden cambiar.

Hay hijos que cuando van a despedir a sus padres, en lugar de ayudarles a sentirse tranquilos, si hay alguna cosa pendiente, ya sea que empiece el hijo o sea el padre, va a acabar en una disputa.

La discusión se va a desarrollar, os vais a poner nerviosos y vais a abandonar la habitación dejando a esa persona totalmente desamparada, esa persona que está a punto de morir y que se va a quedar todavía más herida que ya estaba antes, así que, aunque aparezca una dificultad de comunicación, intentad cualquier clase de actitud diferente de forma que la persona se sienta sobre todo cómoda.

Recuerdo de un hombre que fue a visitar a su tío que estaba a punto de morir, estaba intentando de reconfortarlo, le decía, “estate tranquilo”, y el tío se puso nervioso y le decía, “estate tú tranquilo, no yo”. Hay gente que tiene dificultad en aceptar que están perdiendo, que están muriendo y toman cualquier pretexto para seguir sosteniendo su idea, tenemos que tener una cierta sensibilidad con estas situaciones y debemos estar completamente abiertos y amables, para ser capaces de ayudar a la persona a estar tranquilas y relajadas. Si es una persona budista es más fácil. Fácil no en el nivel que no exista el horror de la situación, el dolor, sufrimiento, etc., sino en el sentido que va a ser más fácil de poner el tema sobre la mesa y de hablar de la impermanencia, de la muerte, y de hablar del proceso, de la luminosidad, etc.

Hablar a la persona una y otra vez acerca de la luz, del proceso de la muerte y de la luminosidad. En medio de los terribles sufrimientos del cuerpo y de la pérdida de la conciencia y de las funciones vitales, es necesario hablar con una voz firme y fuerte de todas estas cosas, no hay que perder el tiempo hablando de superficialidades, contando cosas que pasan en la vida corriente, no hay tiempo que perder, sino conducir a la persona realmente a esa dimensión.

Si es budista, podemos cantar cerca de la persona moribunda las plegarias a que está acostumbrada, o las plegarias y prácticas que esta persona está acostumbrada a hacer, así esto le puede recordar a su Guru, su lama y su práctica.

Es bueno poner una foto o una estatua de Buda, o de alguien hacia quien tenga devoción, cerca de ella, de forma que cada vez que mire, la pueda observar.

Leer las plegarias del bardo que habla de las seis experiencias del bardo, leerlas una y otra vez, lentamente, de forma que la persona pueda oírlo claramente. A veces, se puede pedir a la persona si tiene todavía algún deseo que quisiera expresar. Hay ciertas personas que tienen ciertos reproches o ciertos deseos y confían en ti y te hacen prometer que lo vas a realizar. Esto les ayuda a desapegarse fácilmente.

Estar atentos al estado de disolución que está a punto de suceder, cuando el proceso de disolución se vuelve evidente y concreto, es importante sostener la mano de la persona, esto da a la persona un gran soporte, no solo a nivel físico, sino también le va a dar un sostén interior muy importante, le va a ayudar a no sentirse abandonada, le va a ayudar a sentirse acompañada, sostenida, y así va a poder mantener el estado de gracia y marchar con gracia y dignidad.

Mientras que sentís que sus funciones vitales se van perdiendo cada vez mas, podéis hablarle al oído con voz fuerte y decirle, “no tengas miedo, no te apegues a nada, no te preocupes, déjate ir, y en ese momento, recordar una vez más las enseñanzas del bardo y recordarle que no tenga miedo de la luminosidad, animar a la persona a reconocer esa luminosidad, y repetirle eso una vez, dos o tres veces durante todo el proceso de la muerte y recitar el mantra de Shitro, en el oído de la persona que está a punto de morir.

Si alguien puede hacer Powa para esa persona, ese es el momento de hacer Powa, antes de que la respiración interna acabe, después de la respiración externa termine. Y si no, notificar al lama o a quien sea, para que el lama pueda efectuar el Powa.

Aquí no sé, pero normalmente en los hospitales, tan pronto como la gente muere, ¿se llevan el cuerpo inmediatamente o puede ser dejado sin tocarle un poco? Como mínimo, mantener el cuerpo sin molestarse al menos durante veinte minutos o media hora, eso estaría bien.

Después de esto, es un cuerpo muerto, así que no tengáis apego al cuerpo muerto. Así, empezar a realizar la ceremonia de Shitro, el tercer día, a la semana, y cada semana, es muy beneficioso para la persona muerta.

Si es posible hacer la práctica del *tandrul* que consiste en la liberación por el tacto, y esto consiste en imprimir sobre un tejido el mantra de Shitro, la plegaria y entonces cuando la persona muere, envolver a la persona con ese tejido que lleva impreso el mantra de Shitro. Es muy fácil de conseguir una tela así en India o Nepal.

La repetición de la práctica de Shitro va a ayudar a la persona muerta durante su periodo de bardo al reconocimiento de las diferentes divinidades, ayudándole a disolver los diferentes obstáculos que llevan a la persona a perder el contacto con las apariencias de las deidades. No solo esto, durante la práctica de Shitro está implicada también la práctica de Powa, cada vez que se realiza Powa va a ayudar a que la persona puede partir; si uno es un buen practicante uno mismo puede hacer esta práctica, sino, es necesario pedirselo al lama, o al lama raíz con el que la persona muerta está conectada.

Es importante poner luz, velas y muchas plegarias durante la semana que sigue la muerte de la persona, en nombre de la persona, el poder de la luz, será un guía durante el proceso del bardo. También va a ayudar poder incienso y velas en lugares sagrados, no necesariamente lugares budistas sino en cualquier lugar sagrado, milagroso, podemos hacer ofrendas de luces y dedicarlas a la persona muerta.

Sea lo que sea que queda de la persona, asegurarnos que se usa de la forma adecuada. Hay 49 días para hacer plegarias y pujas, sino se pueden hacer pujas, recitar el mantra de Shitro,

-Cada semana, hacer una pequeña practica en nombre de la persona.

Lo más importante, es ver a la persona muerta como el reflejo de lo que nos va a suceder, que se convierta en un espejo que nos refleja, una práctica para nosotros mismos. De esto podemos aprender mucho, acompañar a la persona que está a punto de morir, es una práctica mucho más poderosa que hacer la practica literal.

Creo que esto es lo mejor que podéis hacer, cierto que hay muchas otras cosas que se pueden hacer dependiendo de las circunstancias, pero creo que esto es todo lo que podéis hacer en vuestras circunstancias presentes.

Intentar no empezar ningún conflicto de los 49 días. Hay ciertas luchas sibilinas que empiezan incluso antes de que la persona muera. Al menos dejar que la persona muera en paz.

Esto es todo.

Fragmento del curso sobre Los Bardos impartido por Gyetrul Jigme Rinpoche en Fondjouan, Francia, en 2006