



# Ayudar en la despedida

Juan Manzanera

Es inevitable que tarde o temprano tengamos que enfrentarnos al deterioro y pérdida de un ser querido. Mucha gente en el camino espiritual se pregunta qué hacer y cómo ayudar. Pero no solamente la muerte de otro sino la propia muerte, también necesitamos aprender a enfrentar nuestra propia muerte.

## Enfrentarse a la propia muerte

Es preciso prepararse a lo largo de la vida. Si durante la vida no hemos hecho ninguna práctica espiritual será muy difícil hacerla cuando nos acercamos al final. En los últimos momentos tenemos que enfrentarnos a experiencias físicas y psicológicas desconocidas hasta ahora, nos sentimos extraños y desconocidos para nosotros mismos. Sabemos que vamos a morir, pero no sabemos qué sucederá luego, podemos tener ciertas creencias espirituales sobre ello pero no tenemos ninguna seguridad de cómo será. Una vez el Dalai Lama comentaba que a pesar de que meditaba todos los días en la muerte, no tenía ninguna seguridad sobre el desenlace cuando realmente se enfrentase a ella.

Ante la muerte, lo más importante es el estado mental con el que la abordamos. No sabemos qué vendrá después pero sí sabemos que la actitud puede ser fundamental. Por eso es importante lo que uno haya practicado durante la vida. La fuerza y el hábito que haya sido creado.

Hay dos cosas fundamentales, limpiar la mente de tendencias nocivas y aumentar los estados positivos. Es decir, hemos de evitar que se acumule negatividad en la mente, como ira, resentimiento, envidia, etc., y al mismo tiempo habituarnos a comportamientos altruistas y generosos con los demás. Prepararnos para la muerte significa hacer que lo habitual en la mente sean los pensamientos positivos y amables. Además, es preciso despertar la intuición de lo que realmente somos y acceder repetidamente a lo largo de la vida a nuestra naturaleza primordial, nuestro ser que está más allá del tiempo y de la muerte. Es inapreciable llegar a la muerte con la convicción de que solo perdemos una parte accesorio y temporal de lo que somos, y que nuestra esencia no se pierde.

Entre las actitudes esenciales ante la muerte destaca cultivar el desprendimiento, aceptar la pérdida del cuerpo, las relaciones y las posesiones. Desprendernos voluntariamente de todo y dejarlo ir. Miramos hacia delante sabiendo que no volveremos atrás, regalamos conscientemente nuestras posesiones y si es posible hacemos donaciones que ayuden a quienes dejamos atrás y el resto del mundo.

Una forma particular de enfrentar la muerte es mantener la motivación positiva y altruista. Esto es, pensar con firmeza y determinación en ser más capaz de ayudar a los demás tras la muerte. Esto no implica necesariamente ningún tipo de creencia en el futuro. No hace falta creer en nada. Sin embargo, uno desea profundamente que lo que venga le lleve a ser más sabio, compasivo y hábil para ayudar a los demás. Evitamos llegar a la muerte como una víctima resignada y mostramos la firmeza de llegar a ser más capaz de beneficiar a todos los seres.

Si uno tiene una práctica espiritual que ha desarrollado durante la vida, conviene centrarse en ella e incluso pedir a amigos y familiares que se la recuerden en voz alta. Según la tradición tibetana, una de las prácticas más poderosas es la meditación del

Dar y Tomar (en tibetano, Ton-Len), meditante la cual tomamos todo el sufrimiento de los demás al tiempo que les damos toda nuestra felicidad; en esta meditación integramos el amor, la compasión y la sabiduría en una misma práctica.

Con frecuencia necesitamos que los demás respeten nuestro trabajo espiritual cuando nos acercamos a la muerte, para ello algunas personas escriben lo que se llama un Testamento Vital en el cual se explica a quiénes nos atienden lo que deseamos que hagan. Esto se aplica principalmente a casos en que nos veamos en situaciones de dependencia y pérdida de facultades.

### **Ayuda a quien se acerca a la muerte**

Si entendemos cómo queremos morir podemos saber ayudar a nuestros seres queridos cuando se enfrenten a la muerte. Una de las cosas más importantes es cuidar de su mente. Normalmente hay muchas personas que atienden las necesidades físicas del enfermo, pero poca gente sabe como abordar su estado mental. Como practicantes espirituales, nuestra labor es cuidar de la mente y hacer que se mantenga equilibrada y positiva.

Es preciso serenidad para ayudar a que la persona se despidiera. Si nuestro dolor nos impide dejarlo marchar es mejor no vivirlo en su presencia. Lo más importante es la persona y su camino hacia la despedida, de modo que tenemos que renunciar a nuestros deseos, necesidades y expectativas, y estar completamente volcados al proceso de la persona. Esto no significa ocultarle que nos duele la pérdida sino transmitirle que podemos vivir con ese dolor y que no se preocupe por nosotros. Lo mejor es que la persona sienta que puede irse tranquilo, que su misión aquí a terminado y que ahora tiene que mirar hacia delante con esperanza y altruismo. Podemos recordarle que lo más importante es la motivación altruista de ser más capaz de ayudar a los demás en el futuro.

Debemos crear una y otra vez un ambiente sereno y espiritual a su alrededor. Dependiendo de las inclinaciones religiosas de la persona podemos repetir oraciones que hagan tanto el enfermo como las personas que le atienden, sientan esperanza y sosiego. También, a veces es mejor quedarse callado o meditar en silencio respetando el ritmo de la persona. En este momento, no conviene imponer nuestras creencias espirituales sino resaltar lo que la persona misma cree o practica. Cualquiera que sea su tendencia religiosa se la recordamos con oraciones, y plegarias tal como a él o ella le gustaría.

Si la persona está abierta sería muy bueno si pudiéramos ayudarle a alentar su bondad de modo que llegue a sentir amor y compasión por los demás en sus últimos días. Es excelente si llega a perdonar y perdonarse, así como, reconocer con agradecimiento todas las bondades recibidas a lo largo de su vida. Experimentar gratitud y amor es una de las mayores bendiciones para uno mismo. También sería muy valioso si podemos enseñarle la meditación del Dar y Tomar; morir haciendo esta meditación es considerado por los lamas tibetanos como una de las prácticas más potentes.

Según la capacidad de la persona, la muerte es el momento de ayudarle a hacerse consciente de la naturaleza de la mente y su realidad primordial. Todas las formas de espiritualidad hablan de ello desde distintos enfoques y perspectivas. Podemos recopilar textos, leerlos juntos y conversar sobre ello. Si la persona está muy débil, seleccionamos pasajes relevantes de las escrituras y las leemos en voz alta.

### **Ayudar tras la muerte**

Muchas personas sienten que pueden seguir haciendo algo cuando la persona ya ha fallecido. De hecho, tradicionalmente hay muchas cosas que se suelen hacer. En cada tradición es diferente y cada uno tiene que buscar en su tradición cuáles son las prácticas usuales. Dentro del budismo tibetano, algunas prácticas recomendables son realizar

la práctica del Buda de la Medicina, recitar el Sutra del Corazón o repetir el Mantra de la Compasión OM MANI PEME HUM. (Si estas interesado, puedes descargarte de la sección de la página Web - [../cajondesastre](#) - algunas de las más importantes prácticas y recitaciones que emplean los lamas tibetanos cuando fallece una persona).

Siguiendo con la tradición tibetana, la costumbre es mantener durante siete semanas las prácticas por el difunto; realizando el séptimo día de cada semana - que coincide con el día del fallecimiento - una práctica más intensa. Uno puede hacerlo solo o puede reunir a un grupo de amigos con quienes recitar plegarias y meditar. El momento de la muerte es uno de los momentos en que es importante estar disponible para el otro, necesitamos saber canalizar todo nuestro aprendizaje espiritual hacia la persona que se marcha.