

# LA PRÁCTICA DE TRASCENDENCIA

## por Juan Li

*“Soy de la naturaleza de envejecer, por lo tanto el envejecer es inevitable. Soy de la naturaleza de experimentar la enfermedad, por lo tanto la enfermedad es inevitable.*

*Soy de la naturaleza de morir, por lo tanto la muerte es inevitable.*

*Todo lo que es valioso para mi y todos a quienes quiero son de la naturaleza de cambio, por lo tanto es inevitable el separarme de ellos.*

*Mis acciones son mis únicas pertenencias. No puedo escapar de las consecuencias de mis acciones. Mis acciones son la base sobre las que me sostengo.”*

Buddha Shakyamuni

*“Una vez que comprendemos que la vida y la muerte están conectadas como el dormir y el estar despierto, superamos la mayor parte de nuestro miedo a la muerte. Aunque la muerte nos aporta nuevas experiencias, éstas emanan de nuestra propia mente, no se manifiestan de fuentes externas. Si nos entrenamos y hacemos amistad con nuestra propia mente en esta vida, tenemos una oportunidad de reconocer lo que está tomando lugar durante la muerte. Este reconocimiento puede conducir a la iluminación.”*

Dalai Lama

## **LOS 15 FACTORES ESENCIALES EN LA PRÁCTICA DE TRASCENDENCIA**

1. El primer paso es reconocer el gran potencial que implica en el proceso de autodesarrollo el estar vivos con un cuerpo humano.
2. Reconocer que hay continuidad de conciencia una vez que dejamos la dimensión física.
3. Reconocer que hay una conciencia trascendente superior al ego que se experimenta durante los estados de sueño y en el momento de fallecer.
4. Clarificar la intención para practicar disciplinas que nos permitan orientar la conciencia en los planos intermedios cuando soñamos o en el proceso de morir.
5. Liberar los obstáculos físicos, emocionales, mentales, culturales y/o religiosos que limitan la experiencia directa de nuestro estado original del ser.
6. Aprender a ir a dormir cada día en estado de alta vitalidad y ánimo.
7. Desarrollar una dimensión superior en la que proyectamos la conciencia cada día cuando dormimos.
8. Aprender a radiar la intención desde el canal central.
9. Desarrollar lucidez en el estado de sueño.
10. Desarrollar la habilidad de percibir más allá de las apariencias y realizar la unidad dentro de la multiplicidad.
11. Desarrollar la habilidad de dejar pasar las cosas sin apegos, resistencia ni remordimientos.
12. Desarrollar una fuente luminosa de purificación y bienestar.
13. Desarrollar un mantra central.
14. Familiarizarse durante la vida con las etapas de la muerte y los estados de conciencia que se manifiestan en cada uno de esos estados.
15. Regularmente generar intenciones y acciones altruistas en el mundo y dedicar el beneficio que generen para el bienestar de otros seres que, como nosotros, aspiran a la felicidad y al bienestar.

## INSTRUCCIONES PARA LOS DÍAS ANTES DE FALLECER

1. Tener presente que el moribundo está en la situación más vulnerable de su vida. La persona está perdiendo su mundo completo: su casa, su trabajo, sus relaciones y su cuerpo físico. Todas las pérdidas que posiblemente podríamos experimentar en vida se juntan en una aplastante pérdida cuando morimos, así que, ¿cómo puede un moribundo no estar algunas veces triste, algunas veces con pánico o algunas veces enfadado?
2. Ser totalmente honestos, abiertos y naturales con la persona que fallece. Comunicar la verdad a la persona de que se está muriendo. A veces instintivamente la persona ya lo sabe (que se está muriendo), pero cuentan con que los otros, su doctor o las personas queridas, se lo vayan a confirmar.  
Si a los moribundos no se le dice la verdad, ¿cómo se pueden preparar para la muerte?, ¿cómo pueden prepararse para cerrar el ciclo de la vida que ya se está terminando? ¿cómo pueden prepararse para guiar la conciencia a través del estado intermedio de conciencia?  
La muerte es una oportunidad para aceptar nuestra vida entera, y a veces inspira cambios positivos tan profundos que nos permiten acercarnos a nuestra verdad más íntima como seres de infinitas posibilidades.
3. Dejar que el moribundo hable sin imponerse.
4. Mantener una atención no dividida en la comunicación con el moribundo.
5. Es más importante determinar qué necesita la persona que tratar de forzar nuestro punto de vista o emociones sobre él o ella.
6. La comunicación con el moribundo ha de ser relajada, sin expectativas. Sin decepcionarnos si la comunicación no tiene efecto.
7. Para que se establezca una buena comunicación, hay que hacer el esfuerzo de ver a la persona en relación a su propia vida, carácter, origen e historia y aceptar a la persona sin reservas tal y como es.
8. Lo que más necesita una persona que fallece es que se le demuestre amor de la manera más incondicional posible, sin ninguna expectativa.
9. Evitar cualquier tipo de comunicación egoísta o negativa que uno podría desear soltar antes de que la persona muera.
10. Mantener el sentido del humor y ligereza de espíritu en las comunicaciones con el que fallece.
11. No tomar nada personalmente si se manifiestan emociones negativas con la persona que está falleciendo. Es posible que muchas emociones reprimidas como: tristeza, miedo, ira, culpa o incluso celos por aquellos que están aún bien, aparezcan. Es importante el ayudar a la persona a no reprimir estas emociones cuando afloran. Ante cualquier emoción que salga -por espantosa u horrible que pueda ser momentáneamente- focalizarse en la chispa divina del Guía Interno que reside en el centro del pecho de todos los seres y nos unifica como seres de luz.
12. Estar con la persona cuando las olas de dolor y pena aparecen; con aceptación, tiempo, entendiendo con paciencia, y sobretodo, dejando pasar todas las emociones que se manifiesten.
13. Morar en lo que las persona han conseguido y hecho bien. Ayudarles a sentirse tan constructivos y felices sobre sus vidas como sea posible. Una de las cosas más valiosas que podemos hacer cerca del periodo de

fallecimiento, es tener a alguien que nos recuerde pensamientos virtuosos.

Concentrarse en las virtudes y no en los fallos. Las personas que están muriendo están frecuentemente vulnerables a la culpa, remordimientos y depresión. Permite que la persona exprese esto libremente, escucha a la persona y reconoce lo que dice.

14. Animar a la persona que fallece a conectar con las prácticas espirituales que ha cultivado durante la vida. Como la mente puede estar en un estado de desorientación o dispersión cuando estamos cerca del final, necesitamos que se nos recuerde nuestra práctica, cualquiera que sea.
15. No forzar al moribundo o a familiares y amigos con nuestros puntos de vista o a un nivel mayor de práctica del que ellos pueden manejar.
16. Hacer mantras internamente o en voz muy suave. Los practicantes de mantras que se han recuperado de experiencias cercanas a la muerte informan que el mantra continua incluso cuando la persona no es capaz de comunicarse verbalmente. De hecho, la práctica sigue con inusual lucidez porque el proceso de morir desnuda la conciencia de todas las consideraciones superficiales e intensifica la claridad de la mente.
17. Cuando sea apropiado, recordarle a la persona que dentro de su pecho reside la chispa divina de la perfección y que su naturaleza más íntima es inafectada por las emociones o los pensamientos no importa cuales sean.
18. No intentar ser demasiado sabelotodo; no intentar siempre buscar algo profundo que decir. A veces el silencio en el que se permite dejar pasar las cosas sin apego, es la mejor comunicación que podemos hacer.
19. Evitar el tratar de convencer al moribundo de hacer algo contra su voluntad.
20. Evitar la tentación de sermonear al moribundo o de darle nuestra propia fórmula espiritual. Evitar estas tentaciones especialmente cuando sospechemos que eso no es lo que la persona quiere! Nadie desea ser "rescatado" con las creencias de otro.
21. No tener grandes expectativas en lo que estamos haciendo, o que la ayuda que prestamos va a producir resultados milagrosos en el moribundo o a "salvarlo". La persona muere tal y como como ha vivido.
22. Si se siente miedo y no se sabe qué hacer, se lo comunica abiertamente al moribundo y se le pide su ayuda. Esta honestidad llevará al moribundo y a nosotros a estar más cercanos y ayudará a abrir una comunicación más libre. Algunas veces el moribundo sabe mejor que nosotros cómo se le puede ayudar. En el contexto del fallecimiento a veces el que ayuda se enriquece y recibe más del moribundo de lo que está dando. Tener presente que el que ayuda no es el único que está dando. Estando con un gran maestro, yogui, o una persona sabia que ha vivido virtuosamente, son ellos los que dan más al final y nosotros los que recibimos de su sabiduría de la vida.
23. Invoquemos ayuda espiritual del Guía Interno cuando no sabemos qué hacer. Recordemos que no podemos inspirar o animar a la persona frente a nosotros si no lo hacemos primero. Así cuando no sepamos qué hacer, cuando nos sentimos incapaces, pedimos ayuda al Guía Interno, rezamos, meditamos, invocamos a los dioses o a alguna otra figura en cuyo poder sagrado confiamos.
24. La muerte es una oportunidad para contactar directamente nuestros propios miedos. Estar en presencia de la muerte es como encarar en

un espejo reluciente y fiero nuestra propia realidad. Vemos en él la dura cara de nuestro propio pánico y terror al dolor y sufrimiento. Si no miramos y aceptamos la cara del miedo en nosotros mismos, ¿cómo vamos a ser capaces de aguantarlo en la persona frente a nosotros? El contemplar nuestros miedos honestamente nos ayudará en nuestro propio proceso de madurez. Algunas veces el contactar la muerte es el camino más efectivo para acelerar nuestro propio crecimiento.

El contacto con la muerte tiene el potencial de despertar en nosotros una profunda compasión, ilimitada, que tal vez no hemos experimentado hasta ahora.

25. Si el moribundo está en gran sufrimiento, visualicemos a todos nuestros maestros espirituales y fuentes de agradecimiento vertiendo su luz purificadora sobre la persona. Simultáneamente visualicemos al moribundo en estado de iluminación con todos los colores de los chakras reluciendo, el aura equilibrada y el sol divino del Guía Interno radiando sobre la corona la luz de infinito bienestar y gozo.

26. Activemos la energía de la compasión percibiéndonos en el lugar de la persona que fallece.

Coloquémonos en el lugar del moribundo, experimentando nuestra propia muerte y entonces preguntémonos: ¿qué es lo que más necesitaríamos? ¿qué es lo que más nos gustaría?, ¿qué es lo que realmente deseáramos de los amigos que tenemos frente a nosotros? Tal vez nos demos cuenta que lo que más necesitamos es ser realmente amados y aceptados tal como somos.

27. Tener contacto físico con la persona que fallece. A menudo personas que están muy enfermas anhelan ser tocadas, anhelan ser tratadas como personas vivas y no enfermas. Mientras estamos presentes, sostenerles las manos, mirarles a los ojos con una mirada sonriente, masajearles suavemente, sujetarlos en nuestros brazos o respirar suavemente al mismo ritmo que ellos.

28. Es esencial morir conscientemente, no drogado porque se trata de aliviar el dolor a toda costa. Necesitamos morir conscientemente, con lo más de lucidez, nitidez y serenidad mental posible, para ser capaces de contactar directamente nuestra Mente Original.

Tener siempre en mente el efecto purificador del dolor para limpiar karmas. El dolor se manifiesta en las áreas donde la fuerza vital no es capaz de circular libremente debido a factores kármicos [causas previas] que se manifiestan como intolerancia, rechazo, odios, mente crítica, intensos estados de separación o apegos. El dolor nos invita a dejar pasar las cosas sin ningún apego.

29. Una manera muy eficaz de liberar o aliviar las zonas de resistencia que se experimentan como dolor es perdonando incondicionalmente.

Animar al moribundo a que perdone o pida ser perdonado al que pudo haber herido. Para ayudarle a perdonarse o perdonar a otros, que recuerde que en el centro del pecho de todos nosotros reside la chispa divina de la perfección y que cuando la sepultamos actuamos con ignorancia y no nos reconocemos como seres de luz.

Animar al moribundo a limpiar el corazón con el perdón, así como a no conservar ninguna traza de odio o de rencor. Para poder realmente animar a otra persona a perdonar, es imprescindible que el que ayude sea capaz de hacerlo en su propia vida, sino la comunicación no es honesta que es como tiene que ser especialmente con los que fallecen.

## PRACTICA DEL PERDÓN ANTES DE FALLECER

Todas las religiones enfatizan el poder del perdón y este poder es especialmente necesario, y el sentimiento alcanza una increíble profundidad cuando alguien se está muriendo. A través de perdonar y ser perdonado nos purificamos de la oscuridad que hemos creado y nos preparamos completamente para la transición a través de la muerte.

Si los moribundos no pueden encontrarse con la persona con la cual están enemistados, sugerir que los llamen, que graben un mensaje o que escriban una carta para pedir perdón.

Si se sospecha que la persona a la que quieren pedir perdón no quiere perdonarles, no es sabio animarles a que se enfrenten con la persona directamente; una respuesta negativa podría añadir un gran dolor. El perdonar toma tiempo. Es recomendable que los moribundos dejen un mensaje a la persona invitándola a perdonar y así por lo menos morirán sabiendo que han hecho lo mejor que podían. Habrán despejado la dificultad o enfado de su corazón. A veces a través de un simple acto de pedir perdón, aparece una insospechada fuerza y paz.

Los puntos esenciales del perdón son:

1. Perdonar es urgente, no dejarlo para el futuro
2. Perdonar y dejar pasar el asunto sin apegos. No hay perdón si continuamos dándole vueltas al tema.
3. Hacer el perdón ilimitado e incondicional. Decir :“te perdono ahora pero si lo haces de nuevo nunca te perdonaré”, eso no es perdón.
4. Hacer los mantras de los chakras para elevar la conciencia, y así operar la intención desde el nivel más alto de conciencia.
5. Conectar con el Guía Interno como una luz que fluye por la corona a todo el cuerpo y purifica los estados de intolerancia, apego, rechazo o cualquier otra emoción negativa sintiendo que nos produce un infinito gozo y bienestar.
6. Limpiar el aura con una luz rojo-naranja de todo resentimiento o culpa hacia nosotros o hacia otras personas.
7. Después de la luz rojo-naranja expandir posibilidades con la luz blanco-azulada.
8. Visualizar a la persona que tiene que perdonarnos o que tenemos que perdonar frente a nosotros, con todos los chakras en sus deslumbrantes colores y en equilibrio, el aura luminosa y la luz dorada del Guía Interno radiando en el centro del pecho.
9. En voz alta decir de corazón, con profundos sentimientos desde el Guía Interno: *“Yo pido perdón por cualquier daño o agravio que te pueda haber causado, consciente o inconscientemente”. O, “yo te perdono por todo lo que puedas haberme hecho consciente o inconscientemente”.*
10. En cada caso añadir: *“yo pido que todas las energías negativas generadas por esta situación se disuelvan en el fuego del amor eterno, liberándonos completamente”.*
11. Puede que sea necesario el comunicar lo anterior en persona, de cara a cara, si el falleciente está suficientemente fuerte, física, emocional y mentalmente.

12. Si la persona se niega a perdonarnos, tomamos la iniciativa para sanar esa relación y dejar pasar las cosas. En tal caso es necesario continuar la práctica el número de veces que sea necesario.
13. Esta práctica también se puede hacer con alguien que ya ha muerto.

### **INSTRUCCIONES PARA LOS ÚLTIMOS DÍAS ANTES DE FALLECER**

- Familiares o amigos intensifican las prácticas de luz, percibiendo al moribundo en estado de transparente pureza y en un entorno de claridad purificado por el resplandor de la Mente Original de infinito gozo y bienestar.
- Aprovechar la oportunidad para profundizar nuestras reflexiones sobre la naturaleza impermanente de la vida y la calidad de nuestras prácticas para afrontar la experiencia de la muerte.
- Evitar el tratar de olvidar lo que está tomando lugar refugiándose en falsas ilusiones y vías de escape como la embriaguez mental por sustancias o fatiga por exceso de trabajo o deuda de sueño.
- Los niños tienen un gran interés en todo lo que concierne la muerte. Hablar a los niños sobre la muerte. La negación de la muerte comienza cuando a los niños se les aparta de la muerte como si se tratará de una enfermedad contagiosa, o algo que no es natural. Esto ocurre particularmente en las culturas occidentales modernas. Ser delicados y decir la verdad. No permitamos que el niño crea que la muerte es algo extraño o terrorífico que solamente afecta a algunos. Dejar que los niños tomen parte tanto como sea posible en la vida de una persona moribunda y contestar honestamente cualquier pregunta que puedan plantear. La franqueza e inocencia de un niño puede realmente traer dulzura, lucidez e incluso, algunas veces, humor en el proceso de morir y trascender.
- Animar a los niños a que reciban las bendiciones o algún consejo final de los moribundos. Con este gesto hacen que los moribundos sientan que sus vidas han sido valiosas.
- Animar a los niños a rezar para el moribundo y sentir que están realmente haciendo algo para ayudar. Ésta es una excelente oportunidad para explicar a los niños sobre la naturaleza trascendente de la conciencia y como el individuo debe prepararse durante su vida para experimentarla fluidamente. Como se debe vivir y como nuestros actos nos afectan en el proceso de transición.
- Después de que la muerte haya tenido lugar, asegurémonos de dar al niño especial atención y afecto y explicarle acerca de la naturaleza impermanente de la existencia.

### **INSTRUCCIONES PARA EL MOMENTO DE FALLECER**

- El morir es un proceso sagrado en el cual contactamos nuestra Mente Original en todo su esplendor. La muerte no es una enfermedad y debería estar rodeada de símbolos espirituales y energías que nos recuerden nuestra Mente Original.
- Si es posible, el hogar es el mejor ambiente para que la muerte tenga lugar.
- La mejor postura para morir es directamente sobre la tierra o lo más cerca del suelo posible, encarando el oeste, la dirección de la puesta del sol.

- Si se ha establecido previamente, tumbarse en el lado de la práctica del sueño, ya sea la posición del tigre [costado izquierdo] o del dragón [costado derecho]. Si no se sabe cual de los dos costados escoger, tumbarse del lado derecho del cuerpo.  
En el lado derecho del cuerpo están ciertos canales sutiles que activan el hemisferio derecho del cerebro y facilitan el reconocimiento de la luminosidad de la Mente Original cuando las vibraciones sutiles de la mente se manifiestan. También ayuda a que la conciencia se separe del cuerpo físico a través del chakra de la corona.
- Para evitar distracciones, si es posible, no se debería hacer ningún ruido o sonido, excepto mantras u oraciones, durante todo el tiempo durante el cual la persona está en los pasos finales de la muerte. Se pueden hacer mentalmente oraciones o mantras focalizadas en el trayecto ascendente del canal central surgiendo por la corona.
- Es imprescindible no molestar a los moribundos en los últimos momentos.  
Uno debe abstenerse de “hacer que la persona esté cómoda”, tocándolo constantemente. La conciencia ya no está conectada con la dimensión física, así que la comodidad es irrelevante. Lo más importante a estas alturas es poder llevar a cabo la separación de conciencia sin interferencias ni desvíos.
- Cuando la persona está muy cercana a la muerte, es importante que se pida al personal del hospital que no le molesten tan a menudo y que paren de hacer pruebas.  
Asegurarse también de que se interrumpan todas las inyecciones y procesos invasivos de cualquier clase cuando la persona está realmente en los estados finales de la muerte. Aquellos pueden causar enfado, irritación o molestia e interferir con la experiencia, que puede ser muy breve, de la Mente Original.  
En una unidad de cuidados intensivos se hará muy difícil una muerte en paz, una práctica espiritual sin interferencias. A veces no hay oportunidad de dejar el cuerpo tranquilo, sin molestarlo por un periodo de tiempo después de que se separa la conciencia, como los maestros aconsejan. Por lo tanto es aconsejable que el moribundo o los familiares acuerden con antelación con el personal medico que se le permita al moribundo morir en paz y con los monitores electrónicos desconectados cuando no haya posibilidades de recuperación.  
Asegurarse que el personal medico conozca y respete los deseos del moribundo, especialmente si no desea ser resucitado, y asegurarse que el personal sepa también el deseo del moribundo de que no toquen su cuerpo después de la muerte el mayor tiempo posible. Para eso a veces es necesario tener un documento legal escrito y certificado por las autoridades competentes.
- Procurar no enfadarse si el acuerdo de dejar el cuerpo en paz está violado por el personal del hospital. El enfoque durante todo el proceso de transición es sobre la persona que fallece, no sobre los que están ayudando y sus preocupaciones particulares.  
El derecho de morir en paz es un derecho de todos los seres que encarnan en la dimensión física. No hay mayor gesto altruista que el de ayudar a una persona a morir bien.
- Si hay varios parientes y amigos, se puede hacer un círculo alrededor del moribundo, dándose las manos y cantar juntos con voz suave que fluya del corazón con amor y sin lastima. Cantar mantras u oraciones que la persona usó durante la vida o si no el mantra de la compasión.



Esto ayuda al moribundo y a las personas vivas a mantener el corazón libre y a evitar la acumulación de pena y dolor.

- Evitar que las personas presentes durante los últimos instantes estén llorando o de alguna otra manera experimentando estados negativos emocionales ya que dichos estados tiran la conciencia del moribundo hacia abajo cuando justamente necesita ascender. Si no pueden contener sus emociones es mejor que salgan del sitio en el que está falleciendo la persona.
- Interferimos seriamente con el proceso de trascendencia cuando:
  - o Lamentamos que la persona se está muriendo
  - o Pedimos que no se vayan
  - o Sentimos pena por su situación.
  - o Hacemos vigorosas practicas para evitar la muerte a todo coste.
  - o Intentamos aliviar el sufrimiento del moribundo buscando desesperadamente remedios invasivos.
- Una mayoría de las personas mueren en estado de coma, pero tener en cuenta que el moribundo puede estar totalmente consciente de todo lo que está pasando en su entorno, incluyendo los pensamientos y sentimientos de los familiares y amigos. Esto se debe a que el proceso de morir es un proceso de liberación y purificación en el que la claridad de la Mente Original se intensifica progresivamente a medida que el proceso de morir se profundiza.
- Mientras la persona está en el proceso de morir, no sentarse cerca de la parte baja del cuerpo o en la dirección en la que apuntan los pies. No tocar las partes bajas del cuerpo, ni de alguna manera orientar la atención hacia los pies, hasta que el proceso de la muerte se haya completado totalmente.

No se debe colocar ningún objeto religioso alrededor de la parte baja del cuerpo o hacia donde apuntan los pies.

Si la atención del moribundo se desplaza hacia la parte baja del cuerpo, su conciencia podría salir por uno de los chakras inferiores en el momento de la muerte. Los chakras inferiores proyectan la conciencia hacia dimensiones de baja vibración caracterizadas por intensos estados emocionales negativos.

Los chakras inferiores podrían ser las vías para renacer en las dimensiones inferiores.

Es aconsejable dirigir la atención hacia la corona. Si la persona no ha fallecido todavía, la atención se dirige sin tocar, solo con la intención. Una vez que la persona ha fallecido se puede hacer tocando muy suavemente la parte superior de la cabeza, colocando objetos religiosos detrás de la cabeza y cantando AUM que sube por el canal central y se une al estado de Mente Original de infinito gozo y bienestar.
- Si el moribundo está abierto a la ayuda pero no está familiarizado con la meditación y las practicas energéticas y la persona que ayuda está mejor entrenada, entonces el ayudante puede decir oraciones, mantras, realizar ceremonias y dar instrucciones en voz suave al moribundo. Las instrucciones deben ser breves, claras, simples y sentidas desde el corazón. Evitar el tratar de introducir una practica energética a esta altura. Las instrucciones solo tienen que ver con dirigir la atención hacia la corona, seguir el AUM ascendente, unirse a la luz, dejarse ir y recordar que es un ser de luz de infinito gozo.

Los familiares y amigos pueden visualizar la luz de la Mente Original purificando al moribundo que se funde y disuelve en su esplendor de gozo infinito.

- Es importante que el ayudante ponga el mayor énfasis en sus propias prácticas meditativas y su experiencia directa de la Mente Original. En este sentido, el ayudante puede guiar al moribundo a través del proceso de la muerte con claridad y certeza.
- Si las personas presentes no están familiarizadas con las practicas de trascendencia o tienen resistencia a ellas, se puede hacer la práctica internamente en silencio, teniendo cuidado de no generar sentimientos negativos hacia las personas que no acepten tales practicas.
- Si el ayudante está familiarizado con la practica de la disolución de los elementos de la conciencia [Apéndice], que describa lentamente los signos de disolución de los elementos
- Recordarle al falleciente que todas las experiencias e impresiones que están apareciendo proceden de su propia mente.
- Si el moribundo está bien entrenado en la meditación el ayudante podría decir mantras, oraciones, realizar ceremonias y recordar a la persona las instrucciones referentes al proceso de morir.
- Si el moribundo está altamente entrenado en la meditación, más que el ayudante, entonces el ayudante puede permanecer en meditación contemplativa y decir oraciones pero en voz baja o a distancia, sin interferir, permitiendo al moribundo ir a su propio paso.
- El ayudante no debería tocar el cuerpo de la persona entrenada en la meditación para evitar distracción.
- Purificar el ambiente en que está tomando lugar el fallecimiento manteniéndose cada ayudante en el estado luminoso de la Mente Original.

## **SEÑALES DE QUE LA CONCIENCIA SE HA SEPARADO DEL FÍSICO**

El calor en el corazón es el verdadero determinante de la separación de la conciencia, no el pulso, el aliento o el latido del corazón.

Cuando nos vamos quedando dormidos, al igual que cuando fallecemos, la conciencia se va retirando progresivamente por los meridianos de la conciencia [nadis] en dirección del chakra del corazón. Este proceso toma tiempo, y en el moribundo, la tibieza en el centro del pecho es la señal de que el proceso no está terminado.

Cuando el calor desaparece del área del corazón entonces la conciencia se ha separado completamente del cuerpo físico.

El calor que se percibe sin tocar físicamente al cuerpo es como la temperatura de un pájaro.

Si hay poderes espirituales extraordinarios, como en el caso de practicantes avanzados, el calor en el corazón puede durar hasta 49 días después de la muerte clínica. Esto es la señal de que el practicante permanece absorbido meditativamente. El calor en el corazón es una señal que el aliento sutil continúa.

Mientras el calor en el corazón permanece se debe mantener la calma alrededor del difunto. Nadie debe entrar en la habitación o hacer ningún ruido en la casa, hasta que su meditación haya terminado. No se debe sostener o manipular el cuerpo durante este periodo de absorción. Tampoco se debe deshacerse del cuerpo si el área del corazón está caliente.

Si mantener el cuerpo durante el periodo de calor en el corazón provoca emociones negativas en las mentes de otros o crea confusión o controversia entre los parientes o en el entorno, causaría efectos kármicos negativos más que beneficio para el difunto. Si es así, sería más sabio deshacerse del cuerpo rápidamente orientando la conciencia a la luz con sucesivos AUM. El criterio determinante es lo que es lo más beneficioso para el difunto tomando en cuenta el estado emocional de las personas presentes. Lo más importante es mantener la mente en calma y paz con una atmósfera de fluidez y cooperación, en vez de confrontación o agresividad.

## **INSTRUCCIONES PARA GUIAR LA CONCIENCIA DEL DIFUNTO A LA LUZ UNA VEZ QUE LA CONCIENCIA SE HA SEPARADO DEL CUERPO FÍSICO**

1. El mejor momento para hacer esta practica es cuando la respiración y el pulso de la persona se han detenido, aunque todavía el corazón este tibio. Entonces la conciencia se podría proyectar a la dimensión de la Mente Original, antes de caer en la red ilusoria de una dimensión baja.
2. El ayudante u oficiante de la práctica debe sentarse detrás de la cabeza del difunto.  
No se deben colocar objetos religiosos alrededor de la parte baja del cuerpo o que se dirijan hacia los pies.  
Ningún ser querido debe sentarse cerca de los pies o de la parte baja del cuerpo. Si lo hacen, podrían facilitar que la atención se dirija hacia abajo y causarle el que tome las salidas inferiores.
3. Es esencial que el ayudante eleve su nivel de conciencia más allá del nivel ordinario antes de actuar utilizando la intención. Esto se logra con los sonidos raíces de los siete centros energéticos : perineo con el sonido LAM; palacio Sexual, VAN; plexo solar, RAM; corazón, YAM; garganta, HAM; cámara de cristal, AUM, y la corona con el silencio.  
El sonido AUM con el silencio al final se repite hasta que desde el interior del silencio comienza a manifestarse la energía sutil del estado original de la conciencia que es gozo infinito, bienestar inagotable e ilimitada felicidad.  
Si este paso inicial de liberar obstáculos emocionales y mentales no se hace la práctica puede gradualmente contaminarse con dudas, emociones que interfieren o improvisaciones que vienen de un estado sutil de separación.
4. Aclarar la intención sobre lo que se va a hacer. En la practica la intención es la de ayudar la conciencia del difunto a reconocer su verdadera esencia como ser de luz cuya más intrínseca cualidad es gozo infinito, bienestar inagotable e ilimitada felicidad. El objetivo de la práctica no se puede alcanzar si en el primer paso de elevar la conciencia no nos hemos conectado con nuestra naturaleza original.
5. El estado de nuestra naturaleza original se puede percibir como una esfera, un sol o una estrella de intenso dorado con los sentimientos de intenso e inagotable bienestar; personificado como una deidad si hemos practicado con el Buda, Krishna, el Cristo, la Virgen María, etc. que se encuentra a una altura sobre la cabeza de uno radiando luz dorada con intensos sentimientos de inagotable bienestar. Es importante tener en cuenta que no es solo una práctica con luz, sino también con intensos sentimientos positivos.

6. Visualizar al difunto como una deidad, en lugar de su imagen enferma o muerta; en un estado transparente y luminoso radiando cualidades positivas de su Mente Original.
7. Percibir los colores y los mantras raíces de los chakras radiando con el canal central bien alineado.
8. Percibir la luz del Guía Interno en el centro del pecho.
9. Percibir la esencia de la conciencia como una perla blanco-roja en el centro del Guía Interno en el pecho.
10. Visualizar alto y arriba el sol dorado de la Mente Original.
11. Sentir todas las cualidades positivas ilimitadas radiando en todas direcciones.
12. El nombre completo del difunto se llama con una voz firme que da orden para orientar la conciencia que puede estar en estado de ensueño. Al dormir y en el fallecer la conciencia se separa del plano y el cuerpo físico y se proyecta hacia el plano sutil personal que es el inconsciente. A medida que la disolución de los cinco elementos, que mantienen la conciencia anclada al plano físico, toma lugar, la disolución de los cuerpos sutiles se inicia: el energético con el sistema de meridianos con la disolución del canal central; el cuerpo emocional, en el que la gran mayoría de personas quedan atrapados; el mental en el que otras personas quedan en círculos cerrados de ideas e imágenes repetitivas, etc.  
El llamar al difunto firmemente con una voz decisiva tiene como propósito romper el círculo vicioso de emociones o imágenes en que la conciencia se pueda encontrar atrapada en su ensueño. En el estado inconsciente toda voz firme se manifiesta como una orden de sueño.
13. Después de llamar al difunto se le informa del estado de transición en que se encuentra:
  - a) Ya dejaste el plano físico, falleciste tal fecha
  - b) Eres un ser de luz y perteneces a la luz
  - c) Hay un canal de luz que hemos hecho disponible en tal sitio (si la práctica se hace a distancia un tiempo después de la muerte y la desaparición del cuerpo físico).
  - d) Con el sonido AUM asciendes hacia la luz dorada de tu naturaleza original
  - e) Tu naturaleza original es de infinito gozo, bienestar y felicidad
14. Se hace el sonido AUM desde la raíz del canal central, o Canal de Luz hacia la luz divina de la naturaleza original.
15. Cantar el AUM, en voz alta o interna, elevando cada vez la perla blanco-roja, que representa la conciencia, en el centro del Guía Interno en el pecho por el canal central del difunto hasta la Mente Original por encima de la corona.
16. Después de uno o varios AUM se le ordena a la conciencia del difunto que siga con un firme "Sigue la Luz!"  
Repetir este proceso tantas veces como nos lo indique nuestro Guía Interno o que sintamos que la conciencia se ha elevado hacia la luz generando un vacío en el ambiente.
17. Mantener el estado de Mente Original el mayor tiempo posible con un intenso sentimiento altruista.
18. Los practicantes repiten para si mismos la sonrisa de gratitud a la tierra para activar la energía ascendente que eleva la conciencia y a la dimensión divina para la luz.
19. Los practicantes repiten para ellos los sonidos raíces de cada chakra hasta traer de nuevo la luz dorada al canal central y la tierra.

20. Se finaliza trayendo la luz dorada a la caldera donde se concentra en una perla de intensa cohesividad con el propósito de sumarle durabilidad a todo lo que se ha hecho.
21. Al final de la práctica se dedica cualquier beneficio que se haya generado a todos los seres para que realicen su más elevado propósito de experimentar la naturaleza de la Mente Original de infinito bienestar no afectada por las emociones o las ideas limitadas.

## **CONDUCTA DE LOS AYUDANTES Y FAMILIARES DESPUÉS DE LA MUERTE**

- Mientras alguien está muriéndose y los días después del fallecimiento es importante que las personas cercanas se abstengan de pensamientos y sentimientos de apego o antagónicos hacia la persona fallecida. Se aprovecha la oportunidad para cultivar una visión luminosa del difunto. Si no es posible evitar que pensamientos y actitudes negativas afloren, deberíamos evitar expresarlos en palabras o actos substituyéndolos inmediatamente con mantra. Se aprovecha la oportunidad para intensificar la práctica personal con las emociones negativas y el perdón. Si la tristeza nos sobrecoge, se intensifican las prácticas con la respiración, se hacen los Sonidos Curativos, y se medita sobre las cualidades positivas del difunto, o los momentos cumbres que experimentamos juntos, en un espíritu de celebración, por lo que apporto a nuestras vidas.
- Se intenta no llevar el luto, llorar o lamentarnos. Las emociones como la tristeza y el lamento tienden a tirar hacia abajo la conciencia del difunto y no apoyan el proceso de trascendencia que es lo más importante.
- Es importante también no desenterrar lo oscuro del fallecido, chismorrear sobre sus debilidades o las malas acciones en las que puede haber estado involucrado o incluso tener esos pensamientos en nuestras mentes.
- Se evitan los pensamientos tales como “ahora que la persona ha muerto, me haré rico” o “por fin se ha ido, y ahora soy libre”. Tales pensamientos generan incalculable karmas negativos para quienes los generan.
- Durante unos días después de la muerte, mantener las pertenencias del difunto en el mismo lugar donde solían estar. De esta forma se evitará perturbar su conciencia, si todavía está en el plano próximo al físico.
- Se observan los sueños durante todo el periodo después del fallecimiento para notar si el difunto aparece en ellos como si estuviese vivo, o pidiendo ayuda. Estos pueden ser indicios de que la conciencia continua próxima a la dimensión física en el astral inferior. En este caso, se debe repetir la práctica de guiar la conciencia a la luz con mucho más vigor y sentimiento altruista.
- Si se siente que el difunto todavía está presente en los lugares habituales, si se escucha su voz, o se percibe de la esquina de los ojos su imagen, es necesario repetir la practica de guiar la conciencia a la luz con más claridad de propósito y nivel energético más elevado.
- En el hogar donde residió el difunto se hacen prácticas de purificación. El primer nivel es una limpieza física del espacio, reciclando, tirando o quemando las pertenencias del difunto. Esto se lleva a cabo en un espíritu altruista de desapego para ayudar en el proceso de transición en

que se encuentra la conciencia del difunto. Se evita hacer esta limpieza con rechazo, asco, desprecio o mente crítica.

Se continúa con una limpieza energética, emocional y mental en la que se purifica con mantras el hogar y se instalan en cada habitación nuevos canales centrales con renovados propósitos.

Si es posible se cambia la decoración, retirando objetos que nos evoquen intensas memorias del difunto. Muy especialmente se evita tener a la vista fotos del difunto.

Se purifica el hogar con los 5 elementos: fuego y madera, quemando inciensos; agua, echando agua perfumada con aceites esenciales; metal, tocando campanas o grabaciones de mantras o músicas que vibren el ambiente a un nivel más elevado; tierra y madera, con nuevas plantas y flores que simbolizen el renacer.

- Hacer una ceremonia de cierre algunas semanas después del fallecimiento, tal vez en la próxima luna llena, en que se deja pasar con profunda gratitud toda la experiencia que se ha vivido. Se aprovecha la oportunidad para meditar en la impermanencia de la vida, lo inevitable que es la muerte, lo valioso que es la encarnación humana como oportunidad para liberar obstáculos y realizar nuestra Mente Original, reorganizar nuestras prioridades y reafirmar nuestra decisión en profundizar las prácticas que realizan nuestro potencial más elevado.

## **LA CONCIENCIA DEL DIFUNTO DESPUÉS DE LA MUERTE**

- La muerte está gobernada por el principio de liberación sin límites. Hay un despojarse de todo lo superfluo hasta que nuestra mente se revela desnuda completamente. Lo que se revela es lo que hemos llegado a ser. Las tendencias habituales se manifiestan con tremenda intensidad incapaz de ser controlada por los pensamientos.

La mente es la suma de las tendencias habituales de incontables vidas. Nuestra mente no es un simple reflejo de las experiencias de esta vida. Está modelada por la fuerza de tendencias habituales que hemos establecido a través de incontables vidas.

- Las enseñanzas valiosas flotan a la conciencia, pero si no fueron totalmente integradas, el sentimiento de remordimiento se intensifica como una profunda angustia y pérdida de oportunidad.
- La experiencia del estado intermedio surge por sí misma de nuestra conciencia, no hay factor externo. No hay juicio ni castigo externo, porque todo lo que se experimenta emana de la totalidad de nuestra conciencia, incluyendo especialmente todo lo que está en el inconsciente, todo lo que se ha rechazado o escondido.
- La conciencia del difunto podría estar en un estado de ensueño en el que no ha reconocido que la muerte ha tomado lugar y ya no está operando en la dimensión física. Este estado se puede prolongar por semanas, meses o años.

Si se falleció en un estado emocional negativo, la conciencia es muy posible que esté proyectada al astral inferior en que predomina el estado intenso de separación que caracteriza todas las emociones negativas.

- La conciencia sutil que se manifiesta a medida que la densidad del cuerpo físico desaparece amplía cualquier cualidad que se cultivó durante la vida, ya sean positivas o negativas. La habilidad de percibir lo que están pensando y sintiendo los vivos se manifiesta. Si detectan que la gente está pensando o comportándose negativamente hacia ellos,

podría llegar a ser un factor potente en provocar emociones negativas y esto en contrapartida podría llegar a ser la causa de karmas negativos que se manifiesten como futuros estados de sufrimiento y falta de oportunidades. Por lo tanto, después de la muerte de la persona, nosotros como supervivientes, deberíamos tratar de fomentar pensamientos y memorias positivas sobre el fallecido y vigorosamente evitar generar karmas negativos hacia uno mismo con la mente crítica.

- De la misma forma que fomentamos una mente positiva, también se hace vigoroso esfuerzo para superar la tristeza fomentando estados positivos de conciencia y profundizando en las practicas energéticas como la respiración profunda, los estiramientos, los Sonidos Curativos, el Armonizar los Cinco Elementos y el actuar altruísticamente dedicando el fruto de nuestros esfuerzos para el beneficio del difunto en su trayectoria por el estado intermedio.

Al superar la tristeza es importante aprovechar para investigar sus causas. Tal vez nos damos cuenta que estamos tristes por apego que no permite que las cosas fluyan como tendrían. Tal vez nos damos cuenta que hay una actitud de querer que las cosas sean de una manera, pero como no lo son, hay un rechazo y falta de aceptación que nos mantiene aferrados a ciertas maneras de actuar.

Los sentimientos de tristeza los dejamos pasar aceptándolos tal como son, sin rechazos ni apegos; sin rechazarlos como negativos ni apegarnos a ellos como muestras de nuestro amor.

Se podría pensar, *“si, estoy triste, es muestra de mi amor y aprecio por mi ser querido. Qué maravilloso tener esta bella memoria y afecto. Que gran fortuna el que este persona haya pasado por mi vida!”*. Tan pronto como se experimente la tristeza como positiva se transforma en un motivo de alegría, y el dolor se transforma en energía curativa.

Cada vez que los sentimientos de tristeza y perdida regresen, podemos decirnos, *“si abrigo sentimientos tristes junto con los pensamientos e imágenes de mi ser querido, esto le afectará negativamente en su experiencia del estado intermedio así que debo parar esto y cultivar sentimientos positivos”*. Tal entendimiento y compromiso ayudará a detener la continuidad de los sentimientos tristes.

- Es importantísimo para los que han experimentado la perdida de un familiar o amigo recordar que la muerte del ser querido no es el final del ser. La persona no es el cuerpo físico. La conciencia no está limitada por la experiencia de la muerte. Hay continuidad de conciencia. La vida es la causa previa para experimentar la muerte, y a su vez la muerte es la causa previa para experimentar una nueva vida.
- Si el difunto había estado sufriendo alguna enfermedad o por edad avanzada, ésta es una buena oportunidad para superar el sufrimiento y disfrutar de una mejor encarnación en las que sean capaces de liberar los obstáculos que les impide realizar su naturaleza más íntima como seres de luz de infinito bienestar.
- La ayuda más útil para el difunto son las acciones de los vivos; muy especialmente la de los familiares y amigos más cercanos. La práctica más efectiva, en lugar de obsesionarse en la tristeza, es purificar y centrar la mente con mantras, oraciones, meditaciones y gestos altruistas en nombre del difunto. Toda acción genera una reacción, y las acciones positivas generan reacciones positivas que se convierten en energías de logro que nos permiten llevar a cabo con facilidad las metas que nos proponemos.

Los actos positivos que realizamos dedicándolos al bienestar del difunto son la base de apoyo más poderosa que podemos ofrecer los vivos. A su vez, tal manera de actuar, genera karmas positivos en nuestro favor, e inspira a otros a hacer lo mismo.

Los actos positivos que generan energía de logro en nombre del difunto son:

1. Cultivar pensamientos y acciones de generosidad, auto disciplina, paciencia, diligencia y contemplación.
2. Servir a otros, salvar vidas, ser de ayuda.
3. Prácticas de purificación para superar obstáculos emocionales y mentales
4. Dar enseñanzas.
5. Hacer ofrendas.
6. Ofrecer asilo.
7. Patrocinar ceremonias y actos que fomentan los estados positivos.
8. Patrocinar o crear objetos que nos inspiran a superarnos espiritualmente, como estatuas, pinturas, centros de retiro y templos.
9. Construir caminos y refugios para facilitar el peregrinaje a lugares sagrados o de retiro.
10. Ayudar a otros seres a morir y trascender.

## **BENEFICIOS DE AYUDAR A ALGUIEN A FALLECER**

- La muerte genera auto reflexión sobre nuestra vida, por lo tanto es una experiencia que intensifica la conciencia.
- Cuidar de los moribundos hace que nos demos cuenta de nuestra mortalidad; de lo frágil y efímera que es la vida y de la falta de recursos realmente útiles que disponemos para atravesar la experiencia con confianza y firmeza.
- Contactar la muerte a través de otros nos hace reflexionar en la impermanencia de todo a lo que nos apegamos y que consideramos importante.
- La muerte provoca auto reflexión, donde es posible que examinemos más cuidadosamente la metas que nos hemos propuesto.
- Simultáneamente la muerte nos hace reflexionar sobre nuestras relaciones y nuestras emociones.
- Cada moribundo es un maestro, dando a todos los que ayudan una oportunidad para que se transformen a través del desarrollo de su compasión.

La compasión es algo activo, es el deseo de hacer todo lo posible para aliviar el sufrimiento, no es sólo un sentimiento cariñoso. La compasión no es simplemente un sentimiento de simpatía o de cuidar a la persona que sufre, no es simplemente cariño del corazón hacia la persona delante de ti, o una claridad nítida de reconocer sus necesidades y dolor, es también una determinación práctica y sostenida de hacer todo lo que sea posible y necesario para ayudar a aliviar su sufrimiento. La compasión no es verdadera compasión a no ser que sea activa.



## **APÉNDICE**

### **Secuencia y señales de la disolución de los elementos de la conciencia al inicio del proceso de fallecer**

- 1) Tierra [perineo] se disuelve en agua [Palacio sexual]:
  - Espejismos
  - Se siente pesado
  - Se hundan las mejillas
  - Manchas oscuras en los dientes
  - Visión no clara
  - No se pueden abrir o cerrar los ojos
  - Cuerpo delgado
  - Se va la fuerza física
  - Sonido de montañas desplomándose
  - Caer - no más movimiento
  - Los nueve orificios del cuerpo se descargan
  - Se siente a veces como una montaña oprimiendo
  - La mente se agita y después cae en adormecimiento o embriaguez
- 2) Agua [Palacio sexual] se disuelve en Fuego [Plexo solar]: Humo
  - Sonido del océano, de las olas rompiendo
  - Sequedad en los labios
  - Sed, se pide agua
  - Sensación de flotar
  - Fallo de los riñones
  - Se deja de oír
  - Se pierde el brillo de la cara
  - Incapaz de moverse
  - Se siente sofoco, asfixia
  - Sequedad en los cuencos de los ojos
  - Sequedad de garganta
  - Fosas nasales se colapsan
  - Temblor o movimiento involuntario
  - Movimiento como una sacudida o una patada
- 3) Fuego [Plexo Solar] se disuelve en Aire [Corazon]: chispas-luciérnagas
  - Sonido de un gran fuego ardiendo
  - Frío
  - Fallo de la visión
  - El hígado se para
  - El gusto se va
  - Sangrar por la nariz
  - Incapacidad de digerir
  - Si la persona ha vivido una vida no virtuosa el calor se elimina de forma descendente, de la cabeza hacia abajo. Por el contrario, si se ha vivido virtuosamente y con acciones altruistas, el calor sube de los pies hacia la corona.
  - Sale como un vapor cálido por la corona.

Incapacidad de prestar atención a la gente de alrededor  
Sonido de fuego ardiendo  
Sentimiento de ser consumido por el fuego

- 4) Aire [Corazón] a éter o Akash [Garganta]: resplandor estable y opaco como el de una vela en un gran sitio oscuro  
Sonido de huracán, gran viento azotando el mundo, incluyendo la persona  
Inhalación corta  
Exhalación larga  
Dificultad de respirar  
Se para la respiración  
La lengua se vuelve azul  
Paran los pulmones  
El último suspiro  
La respiración sutil continúa  
Los ojos viran hacia atrás  
Cesan tanto la mente desconcertada como la conciencia del mundo exterior  
La cabeza se cae. Con una gran maestría el éter toma largo tiempo en disolverse, de modo que la cabeza permanece erguida y el corazón caliente  
El éter-Akash desarrollado a través de la meditación y la mente calmada sostiene la conciencia tranquila, estable y luminosa  
Si se llevó una vida virtuosa afloran visiones agradables, si no afloran visiones-alucinaciones temerosas

### **Libros útiles**

- Dalai Lama: A propósito de la muerte. Ed. Integral
- Paldron, Tsering: La Alquimia del Dolor. Consejos Budistas Para Transformar el Sufrimiento. 2003
- Sogyal Rinpoche: El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte
- Von Franz, Marie-Louise: Sobre los Sueños y la Muerte. 1990

*“La conciencia sobre la muerte es el gran cimiento del camino. Hasta que no hayas desarrollado esta conciencia, todas las otras prácticas están obstruidas.”* 14th Dalai Lama



Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

---