

## **Una guía para la muerte**

Tarde o temprano, no sabemos con precisión cuándo, vamos a morir. A pesar de que pudiera parecer algo mórbido pensar en ese tema, en realidad es muy importante no sólo prepararnos para nuestra propia muerte, sino también para la muerte de nuestros amigos y familiares. De hecho, la preparación para la muerte ha sido siempre una parte integral de la práctica budista.

Este manual tiene la intención de ayudarte a prepararte, tanto práctica como espiritualmente, para tu fallecimiento. Asimismo, ofrece una orientación budista respecto a cómo responder ante alguna persona cercana que pudiese estar terminalmente enferma, cómo conducir un funeral utilizando principios budistas y cómo conmemorar a un ser querido que ha fallecido.

### **Budismo y muerte**

El Budismo enfatiza la impermanencia. Una de las formas más extremas en que esta realidad se presenta es a través de la muerte. Gran parte de la práctica budista está dirigida a ayudarnos a congraciarnos con la inevitabilidad de nuestra propia muerte y la muerte de otros y, por lo tanto, a estar bien preparados cuando ésta ocurra. Las tradiciones budistas han desarrollado una amplia gama de prácticas y enseñanzas para ayudarnos a lidiar con la muerte de una manera amable y positiva.

### **Preparaciones generales para la muerte**

1. Elabora un testamento y asegúrate de que tenga validez legal.
2. Si eres miembro de la sangha, considera la posibilidad de dejar un legado al Centro Budista para apoyar a que otros tengan acceso al Dharma una vez que te hayas ido.
3. Deja instrucciones claras sobre cómo deseas que se lleve a cabo tu funeral. Por ejemplo, deja dicho si deseas un funeral budista y aclara cualquier otro detalle o especificación al respecto.
4. Asegúrate de que estos detalles queden resguardados y sean de fácil acceso a quienes tú consideres conveniente. Comunica explícitamente tus deseos en torno a esto a tus familiares y amigos.
5. ¡Practica el Dharma!

### **Si estás muriendo**

1. No mantengas esta situación en secreto; permite que tus familiares y amigos tengan la oportunidad de despedirse de ti.

2. Habla con miembros de la sangha acerca de tus necesidades y sobre lo que deseas que se haga cuando mueras.
3. Cultiva *metta* (amor incondicional, bondad sin límites) hacia ti mismo y hacia los demás.
4. Cultiva el perdón hacia ti mismo y hacia los demás.
5. Confiesa tus acciones torpes y, en lo posible, pide perdón.
6. Escucha pláticas sobre el Dharma, lee las escrituras y haz lo que te sea posible para conectarse más profundamente con el Dharma.

## **Sobre el funeral**

Los funerales budistas tienen gran diversidad dependiendo de cada tradición y cultura particular. La orientación que aquí se ofrece tiene la intención de brindar pautas para llevar a cabo un funeral con orientación budista en lugares que no son tradicionalmente budistas como es el caso de México.

Un funeral budista puede incluir los siguientes elementos:

1. Una meditación de amor incondicional (*metta bhavana*).
2. Algunas lecturas de textos claves del Dharma.
3. Canto de mantras (en especial el mantra *Vajrasattva* y la gatha de *Sabbe Sattha Sukhi Hontu*, que significa “que todos los seres sean felices”).
4. Un regocijo en los méritos del difunto.
5. Puede ponerse música y pueden leerse poemas.
6. Ofrendas al altar en honor al difunto (tales como velas, flores, incienso o alguna ofrenda de agua). Se puede poner una fotografía del difunto cerca del altar, adornándola con flores, o como se desee.
7. Rituales relacionados con la transferencia de méritos

## **Transferencia de méritos**

El principio de la transferencia de méritos es un elemento importante de muchos funerales budistas. Simbólicamente, los participantes de un funeral transmiten al difunto los beneficios de algún acto bondadoso que le dedican *ex profeso*, con el fin de ayudarlo en sus procesos de muerte y renacimiento. Se dice que si alguien tiene una gran cantidad de méritos, es probable que tenga un renacimiento más favorable.

Los actos de transferencia de méritos alrededor de un funeral pueden incluir alguno(s) de los siguientes:

1. Realizar una puya o algún otro ritual de transferencia de méritos
2. Lectura en voz alta de alguna escritura
3. Hacer un peregrinaje

4. Llevar a cabo un acto o proyecto compasivo
5. Patrocinio de algún proyecto, tal como la compra de una imagen o algún otro artículo sagrado para el Centro Budista.

## **Sobre el entierro**

En contextos budistas es muy común que el cuerpo del difunto sea cremado. Sin embargo, también se acostumbra el entierro. Si el cuerpo es cremado, las cenizas pueden colocarse dentro de una stupa o relicario y resguardarse en un templo o algún otro sitio tranquilo. Es costumbre no colocar las cenizas en su lugar de descanso final sino hasta 49 días después de la muerte.

## **Prácticas de duelo y conmemoración**

Es usual realizar un ritual algunos días después del funeral en la casa de los familiares del fallecido. Éste podría ser a los tres o siete días después del funeral. Las cenizas se pueden depositar en su lugar final de descanso 49 días después del deceso. Además, se puede realizar un servicio conmemorativo anual en el aniversario del fallecimiento.

## **Preguntas y respuestas**

*¿Debo vestir de negro en el funeral?*

No hay un código de vestimenta en particular para un funeral budista. Frecuentemente se utiliza el color blanco para simbolizar a la muerte y a la purificación y, por lo tanto, puede ser apropiado vestir de blanco.

*¿Debo traer flores al funeral?*

Por supuesto que es apropiado traer flores a un funeral budista. De igual manera, puedes elegir usar el dinero que habrías gastado en flores para donarlo en nombre del difunto a algún proyecto caritativo o hacer una ofrenda.

*¿Entierro alguna cosa en especial junto con el cuerpo?*

Si el difunto es budista, la persona puede desear ser enterrada o cremada con algún objeto budista particular (por ejemplo, si se trata de un Miembro de la Orden Budista Triratna, con su kesa; o si ha llevado a cabo alguna peregrinación tradicional, con sus notas del peregrinaje).

*¿La sangha puede ayudarme en mi camino hacia la muerte?*

Si, por favor habla con el equipo del Centro para ver la mejor manera en la que podemos ayudarte.

## Textos de Apoyo

- Ofrenda de agua
- Poema: 'El Loto de la Compasión' por Sangharákshita
- Metta Sutta
- Mangala Sutta
- Ratana Sutta
- Los Versos Radicales de los Seis Estados Intermedios
- Transferencia de méritos
- Las cuatro reflexiones preliminares
- Oración del Bodhichitta

### Ofrecer agua

Los familiares y amigos pueden verter agua de un recipiente a una vasija que entonces se derrama con el fin de simbolizar el ofrecimiento de mérito al difunto, mientras se recitan los siguientes versos:

Así como el agua de lluvia fluye colina abajo hacia el valle, de esa misma forma lo hace esta ofrenda en beneficio de XXX que ha muerto	Unname udakam vattham yatha Ninnam pavattati Evameva ito dinnam Petanam upakappati.
Así como el océano se ve alimentado de ríos repletos de agua Llenan el océano, De esa misma forma esta ofrenda beneficia a XXX que ha muerto	Yatha varivaha pura Paripurenti sagaram Evameva ito dinnam Petanam upakappati.

## El Loto de la Compasión

por Sangharakshita

El loto florece esta noche,  
El gran loto dorado de la compasión del maestro  
Con blancas raíces profundas en el cieno de este triste mundo,  
Y enormes hojas verdes que se expanden sobre la superficie de las aguas del lago de lágrimas,  
Y rodeado por miríadas de botones de lotos plateados,  
Como blancas manos juntas en plegaria para socorrer de las miserias del mundo,  
Ese loto florece esta noche.  
Oh, deja la abarrotada playa en donde los hombres compran y venden,  
Sacúdete los suaves dedos aferrados de tus amigos,  
Y en un pequeño bote,  
A medianoche, cuando la luna esté llena,  
Y brille para ti desde el agua,  
Rema ágilmente hacia el silencioso corazón del lago en donde el loto florece,  
El gran loto dorado de la compasión del maestro;  
Y sentirás la dulzura inefable de la fragancia de su corazón  
Acercándose sobre una brisa que riza las silenciosas aguas  
Para encontrarte bajo las estrellas.

## **Metta Sutta (Bondad sin límites)**

Cómo debe obrar aquél que es capaz de lo saludable para ganar el estado de sosiego, es así:

debe ser hábil, íntegro, sincero y sin orgullo,

afable, apacible y muy contento,

fácilmente satisfecho y no envuelto

en excesiva actividad, y frugal en su modo de vida

con los sentidos en calma, inteligente y no osado,

sin ser mezquino cuando esté con otros,

absteniéndose de seguir los caminos que los sabios censuran

y teniendo siempre presente este pensamiento:

«Que todos los seres vivan felices y libres de todo daño

y que sus corazones se regocijen en su interior.

Todo lo que existe con respiración de vida,

tanto si son seres frágiles como muy fuertes,

sin excepción, sean altos, bajos

o de mediana estatura; sean grandes, pequeños

o gruesos; visibles o invisibles;

si viven lejos o si viven cerca;

los que están aquí, los que persiguen la existencia:

que todos los seres se regocijen en su interior:

Que nadie sea la ruina de otro

ni desprecie a otro de ningún modo ni en ningún lugar; que no se deseen mutuamente ningún mal

por causa de la provocación o de la enemistad.»

Así como una madre ama y protege a su hijo,

su único hijo, con el riesgo de su vida,

así debe cultivar este amor ilimitado

por todos los seres que pueblan el universo entero extendiéndolo con una conciencia sublime

hacia arriba y hacia abajo ya través del mundo,

con serenidad, libre de odio y enemistad,

y mientras está de pie, mientras camina, está sentado o acostado, libre aún de somnolencia,

debe estar absorto en esta atención.

Dicen que aquí hay una morada suprema.

Mas cuando uno vive libre de opinión alguna,

es virtuoso, dotado de visión interior perfecta

y libre de la avidez de deseos sensuales,

ciertamente no volverá jamás a ningún vientre.

## Mangala Sutta (Bendiciones)

Así he oído. En una ocasión el Sublime  
estaba residiendo cerca de Sāvathī en el monasterio  
de Anāthapiṇḍika, en el parque de Jeta. Entonces, cuando la noche estaba avanzada,  
un cierto deva de hermosa apariencia,  
habiendo iluminado todo el parque de Jeta, se acercó al Sublime.

Habiéndose acercado, el deva reverenció al Sublime, se  
paró a un lado y se dirigió al Sublime en verso:

"Muchos devas y hombres deseando bienestar han ponderado sobre lo  
que es una bendición Dime cuál es la más grande bendición".

No asociarse con necios,  
asociarse con sabios,  
venerar a aquellos merecedores de veneración.

Ésta es la más grande bendición.

Vivir en un lugar adecuado,  
haber realizado acciones meritorias en el pasado  
y establecerse en lo que es correcto.

Ésta es la más grande bendición.

Poseer una inmensidad de conocimiento,  
tener habilidad en trabajos manuales,  
estar bien entrenado en moralidad  
y ser de lenguaje agradable.

Ésta es la más grande bendición.

Cuidar a la madre y al padre,  
sostener a la esposa e hijos  
y tener una ocupación que no cause daño.

Ésta es la más grande bendición.

Generosidad, conducirse de acuerdo al Dhamma,  
sostener a los familiares  
y acciones irreprochables.

Ésta es la más grande bendición.

Abstenerse del mal con la mente,  
abstenerse del mal con el cuerpo y las palabras,  
abstenerse de intoxicantes y no negligencia en las acciones.

Ésta es la más grande bendición.

Respeto, humildad,  
contentamiento, gratitud  
y escuchar el Dhamma en el momento apropiado.

Ésta es la más grande bendición.

Paciencia, obediencia,  
ver a los ascetas,  
y platicar acerca del Dhamma en el momento  
adecuado. Ésta es la más grande bendición.

Auto control, la vida pura,  
comprender las Nobles Verdades  
y realizar el Nibbāna.

Ésta es la más grande bendición.

Una mente que no se conmueve por el  
contacto con las condiciones del mundo,  
sin pesar, pura, segura.

Ésta es la más grande bendición.

Aquellos que satisfacen éstas son invencibles  
en todas partes y alcanzan bienestar en  
todas partes.

Ésta es la más grande bendición para ellos.



## **Ratana Sutta (La Joya)**

1. Cualesquiera seres aquí congregados, terrestres o celestiales, que todos los seres estén felices y también que escuchen atentamente estas palabras.
2. Por lo tanto, devas, todos escuchen. Tengan amor por los seres humanos que día y noche les traen ofrendas. Por lo tanto, protegédlos con diligencia.
3. Cualquier tesoro que hay aquí o en el otro mundo, cualquier joya que hay en los cielos, ninguna es comparable con el Tathāgata. En el Buddha existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.
4. El sereno sabio de los Sakyas realizó (el Dhamma) que es la cesación de las impurezas, es libre de la pasión, es inmortal y es supremo. No hay nada que se compare con este Dhamma. También en el Dhamma existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.
5. El excelente Buddha elogió la concentración pura, la cual, dijo, da resultados inmediatos. No hay nada que se compare con esa concentración. También en el Dhamma existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.
6. Los ocho individuos, los cuatro pares, que son elogiados por los sabios, que son los discípulos del Eminente, ellos son merecedores de ofrecimientos, lo dado a ellos da gran fruto. También en el Sangha existe esta preciosa joya.
7. Aquellos que practican las enseñanzas de Gotama con esfuerzo, con una mente firme, libres de impurezas, ellos realizan lo realizable. Habiéndose zambullido en la inmortalidad, disfrutan de la paz que se obtiene sin riquezas. También en el Sangha existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.
8. Así como un poste firme en la tierra no puede ser movido por los cuatro vientos, igual, digo, es el buen hombre que habiendo penetrado, ve las Nobles Verdades. También en el Sangha existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.
9. Aquellos que comprenden las Nobles Verdades bien expuestas por el de Profunda Sabiduría, por muy negligentes que sean, no tienen una octava existencia. También en el Sangha existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.
10. Con la realización del primer sendero, tres condiciones se abandonan, la ilusión de la personalidad, la duda y la indulgencia en ritos y rituales. También él abandona otras impurezas.

11. Él está libre de los cuatro estados de sufrimiento y es incapaz de cometer los seis malos actos. También en el Sangha existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.

12. Aunque él cometa una mala acción con el cuerpo, con el lenguaje o con la mente, es incapaz de ocultarla. Buddha ha declarado que aquel que ha realizado el Nibbāna es incapaz de ocultar sus malas acciones. También en el Sangha existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.

13. Hermoso como un bosque con copas florecientes al comienzo del verano, es el sublime Dhamma que conduce al Nibbāna. Él predicó esta doctrina para el bien supremo. También en el Buddha existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.

14. El excelente, el conocedor de lo excelente, el dador de lo excelente, el proveedor de lo excelente, el incomparable, predicó esta excelente doctrina. También en el Buddha existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.

15. El kamma pasado extinto, sin un nuevo devenir, sus mentes sin apego a una futura existencia, aquellos que han erradicado la semilla de la existencia, sin deseo de crecer, estos sabios se extinguen como la flama de una lámpara. También en el Sangha existe esta preciosa joya. Por esta verdad, que haya felicidad.

16. Cualesquiera seres aquí congregados, terrestres o celestiales, todos nosotros reverenciamos al Buddha venerado por devas y hombres. ¡Que haya felicidad!

17. Cualesquiera seres aquí congregados, terrestres o celestiales, todos nosotros reverenciamos al Dhamma venerado por devas y hombres. ¡Que haya felicidad!

18. Cualesquiera seres aquí congregados, terrestres o celestiales, todos nosotros reverenciamos al Sangha venerado por devas y hombres. ¡Que haya felicidad!

## Los Versos Radicales de los Seis Estados Intermedios

Estos versos son la clave para una exitosa reexpedición de cada ser lejos del continuo ciclo de la vida intermedia, hacia la liberación e iluminación. Hacer ofrendas reales y mentales (ofrenda del mandala) Sostener incienso en la mano y Recitar en voz alta 3 veces.

¡Oh!, ahora que la vida intermedia aparece sobre mí, abandonaré la pereza, pues la vida ya no dispone de más tiempo, sin vacilar, entro en el sendero del aprendizaje, reflexión y meditación, ¡y tomando percepciones y mente como sendero, realizaré los Tres Cuerpos de la iluminación! Dado que he obtenido el cuerpo humano, no es hora de permanecer en el sendero de las distracciones.

¡Oh!, ahora que el sueño intermedio aparece sobre mí, abandonaré el dormir en la ignorancia como un cadáver, y atento entraré sin vacilar en la experiencia de la realidad. Consciente de soñar, disfrutaré de los cambios como luz clara. ¡No dormiré distraído como un animal, apreciaré la práctica fundiendo sueño y realización!

¡Oh!, ahora que la meditación intermedia aparece sobre mí, abandonaré todos los errores que me distraen, ¡Concentrándome en la experiencia de extremada libertad, sin abandonarme ni controlarla, y alcanzaré estabilidad en las etapas de creación y perfección! ¡Abandonaré cualquier asunto, ahora unificado en meditación, no me dejaré arrastrar por el poder de erróneas adicciones!

¡Oh!, ahora que el momento de la muerte intermedia aparece sobre mí, abandonaré las preocupaciones de la mente que todo desea, y entraré sin dudar en la experiencia de la claridad de los preceptos y transmigraré en el espacio innato de conciencia interior, ¡antes de perder este cuerpo creado de carne y sangre, me daré cuenta que es ilusión impermanente!

¡Oh!, ahora que la realidad intermedia aparece sobre mí, dejaré de hacer caso de las alucinaciones de terror instintivo, y pasaré a reconocer todos los objetos como visiones de mi propia mente, y lo entenderé como el modelo de percepción en el estado intermedio, ¡llegado este instante, en esta crítica y extrema suspensión, no temeré mis propias visiones de deidades apacibles y furiosas!

¡Oh!, ahora que la existencia intermedia aparece sobre mí, mantendré mi voluntad con mente concentrada, e incrementaré energicamente el impulso de evolución positiva, al bloquear la puerta del útero recordaré estar asqueado. Ahora son esenciales el coraje y la percepción positiva, ¡abandonaré la envidia y contemplaré todas las parejas como mi Maestro espiritual, Padre y Madre (Avalokitesvara y Tara)!

“Nunca pensar con mente distraída, „la muerte se aproxima` liberarse de los asuntos sin sentido de la vida mundana, y luego mostrarse vacío, es un trágico error. El reconocimiento de la necesidad es la sagrada enseñanza de los dioses, ¿no deseas vivir esa divina verdad a partir de ahora?” Esas son las palabras de los grandes

devotos. Si no tienes el precepto de tu Maestro en la mente, ¿no serás el único que se engañe a sí mismo?

## Transferencia de Méritos

Que el mérito alcanzado por mis actos  
sirva de alivio a todos los seres que sufren.  
Mi personalidad a través de mis existencias  
mis posesiones y mis méritos en las tres vías,  
renuncio yo a ellos sin reserva alguna  
por el beneficio de todos los seres.

Así como la tierra y otros elementos,  
se hacen útiles de mil y una formas  
al infinito número de seres  
que habitan el espacio ilimitado.  
Que así de igual modo  
yo me transforme  
en algo que mantenga a todos los seres situados a través del espacio  
hasta que con todos ellos  
hayamos alcanzado paz.

## Los cuatro recordatorios

Esta vida humana es preciosa,  
nuestra oportunidad para el Despertar.  
Este cuerpo es impermanente  
y la hora de la muerte es incierta.  
El karma que creamos  
moldea el curso de nuestras vidas.  
La vida nos trae dificultades inevitables;  
nadie puede controlarlo todo.

Debemos saber que esta vida  
es como la caída de una pequeña gota de lluvia.  
Una hermosura que desaparece  
casi en cuanto comienza a ser.

Por lo tanto invoco  
a toda mi inspiración y aspiración  
Y me comprometo a dedicar cada día y cada noche  
a alcanzar la meta.

## **Oración del Bodhicitta**

Que todos los seres disfruten de la felicidad  
y de las causas de la felicidad.

Que todos estén libres de sufrimiento  
y de las causas del sufrimiento.

Que nunca se vean alejados del gran gozo  
en el que no hay sufrimiento.

Que moren en la gran ecuanimidad  
libres de aidez, agresión y confusión.