



RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EL MORIBUNDO

1. Manifestar Amor Incondicional

- Promovamos una comunicación sincera y libre de temores.
- La persona que va a morir, generalmente se mostrará reservada e insegura ya que desconoce nuestras intenciones al visitarla por primera vez. Así pues no espere usted que ocurra algo extraordinario, límitese a ser usted mismo, relajado y natural.
- Es difícil averiguar lo que el moribundo intenta decir, e incluso lo que está ocultando, a veces ni si quiera el o ella misma lo saben.
- Lo principal es disipar cualquier tensión que pueda haber en la atmósfera.
- Una vez que haya confianza, la persona podrá expresar sus sentimientos y temores sobre la muerte.
- Es necesario darle al moribundo libertad y permiso sin restricciones para que pueda expresarse.
- Cuando el moribundo comience a expresarse no interrumpa, juzgue, discuta ni reste importancia a lo que comente.
- Sea afectuoso y amoroso y aprenda a escuchar en silencio.
- Siéntese a su lado como si no tuviera nada más importante ni agradable que hacer.
- Use el sentido común y el sentido del humor, con habilidad y delicadeza como sea capaz.
- No se tome nada demasiado personalmente, cuando uno menos se lo espera, el moribundo puede convertirlo en blanco de sus enojos y reproches.
- Evite absolutamente el predicar o darle su propia receta espiritual, en especial si el moribundo no desea escuchar eso, nadie desea ser rescatado con las creencias de otro.
- Respete y ayude a la persona a poner en practica su propia confianza, fe y espiritualidad.
- Si la persona moribunda está receptiva y tiene interés sobre sus ideas sobre la muerte tampoco se reprima.
- No espere resultados milagrosos por la ayuda que brinde, ni que puede salvar a alguien en el último momento; las personas mueren como han vivido.
- No se inquiete si su ayuda hace muy poco efecto y el moribundo no responde, nuestra atención y cuidados con buena motivación tendrán resultados positivos.
- Procurar que solo haya personas agradables alrededor del moribundo, evitar quienes puedan generarle conflicto o enojo.

- Manifestar amor incondicional, si esto no es fácil por sentimientos de resentimiento o culpa, podemos liberar emociones positivas pensando en que tenemos en común con esa persona el deseo de bienestar, el miedo a lo desconocido, y demás puntos comunes que harán surgir el amor. Otra opción es ponernos en el lugar de la persona moribunda y preguntarse que es lo que realmente me gustaría recibir del amigo que ha venido a verme, como me gustaría que me tratara.
- No olvidar que el moribundo está perdiendo todo en un solo evento, su familia, sus posesiones, sus amistades, su cuerpo y su mente; es natural que esto pueda traerle sentimientos de tristeza, miedo, enojo.
- Nuestra cultura no tiene la costumbre de informarnos y ayudarnos para prepararnos para esos momentos.
- “Que alguien se comporte como si intentara comprenderme”, es el comentario de un moribundo al preguntarle qué es lo que deseaba en ese momento.
- No intente decir siempre algo profundo, no tiene que hacer ni decir nada para que las cosas mejoren.
- Si usted tiene miedo y no sabe que hacer, dígaselo al moribundo, a veces ellos saben mejor que nosotros como se les puede ayudar.
- Al ayudar a un moribundo quizás recibimos más de lo que damos.
- Surja la emoción que surja, la persona frente a nosotros tiene como naturaleza esencial la bondad, no hay que juzgarlo por lo que exprese en esos momentos difíciles.
- **Budistas:** recuerda que todos tenemos naturaleza Búdica y que mientras esta persona se acerca a la muerte posiblemente se acerca más a la iluminación, y con esto podemos generar más respeto

2. Decir la Verdad

- Siempre hay que decirle de la manera más afectuosa, sensible y hábil, la verdad. La mayoría en ese momento puede notar el cambio en la tensión, en la forma en que los tratan, las voces bajas, la evitación de ruidos, la cara triste de sus familiares que no logran disimular sus sentimientos
- En general los moribundos saben instintivamente que se están muriendo, y esperan que los demás se los confirmen, de lo contrario puede creer que los familiares no son capaces de enfrentar la situación y realidad; esa falta de sinceridad puede causar sentimientos de más aislamiento
- Es esencial decirle la verdad al moribundo, es lo mínimo que se merece

3. El Miedo a Morir

- Tenemos que afrontar en nuestro interior nuestro propio miedo a la muerte
- No podemos ayudar a un moribundo sin reconocer nuestro miedo y preocupación por nuestra propia muerte
- El moribundo es un espejo que refleja nuestra realidad
- El miedo es natural y todos lo sienten, esto le quita la particularidad a nuestro miedo, y nos ayuda a enfrentarnos a nuestras emociones y así ser de más ayuda al moribundo

- Sobre el miedo del moribundo al dolor, es importante minimizarlo sin enturbiar la conciencia; todo el mundo debería tener derecho a esa sencilla ayuda en ese agotador momento de tránsito

4. Los Asuntos Por Resolver

- Lo ideal es morir en paz, “sin aferramiento, añoranza, apego y enojo”
- Para lograrlo hay que dejarse sueltos en la medida de lo posible los asuntos pendientes de toda una vida
- Nunca es demasiado tarde, la gente encuentra maneras de perdonarse, de soltar los aferramientos
- La muerte es una herramienta para lograr resolver cuestiones que en otros momentos mantendríamos sin solución
- Método para resolver problemas mentalmente para el moribundo:
 - o empiece con la motivación de sacar a la luz todos sus sentimientos y emociones negativos para tratar de entenderlos, resolverlos y soltarlos
 - o visualice delante de usted a la persona o situación con la que tiene el problema
 - o imagínese que la persona se manifiesta abierta y receptiva a escuchar lo que tiene que decirle
 - o sienta en lo más profundo de su corazón que es lo que más necesita decirle a esa persona
 - o explíquelo el problema, sus sentimientos, su dolor; si es posible, escriba en una hoja lo que le diría, absolutamente todo
 - o cuando haya terminado, escriba lo que la otra persona podría responderle
 - o no se ponga a escribir lo que normalmente le diría, sienta que ahora esa persona está interesada en escucharle y resolver el asunto
 - o permita que la persona imaginada exprese completamente su versión del asunto
 - o continúe este dialogo imaginado o escrito hasta que sienta que ya no reprime ni queda nada por expresar
 - o para comprobar si puede dar el dialogo por concluido pregúntese si es capaz de dejar atrás el pasado, y satisfecho está listo para perdonar o recibir el perdón de esa persona
 - o despídase y visualice a esa persona dándose vuelta para marcharse, debe soltarla y conservar su amor y el recuerdo de los mejores aspectos de su relación

5. La Despedida

- Si siente usted apego y se aferra a la persona que va a morir, eso puede causarle mucho dolor innecesario y hacerle a ella mucho más difícil soltarse y morir en paz
- El moribundo necesita oír dos garantías verbales explícitas de sus seres queridos:
 - o En primer lugar estos han de darle permiso para morir
 - o En segundo lugar han de asegurarle que saldrán adelante después de su muerte, que no debe preocuparse por ellos

- Para la primera garantía, darle permiso para morir, se recomienda imaginar o decir la siguiente oración: “Estoy aquí contigo y te quiero. Estás muriéndote y eso es completamente natural, le ocurre a todo el mundo. Me gustaría que pudieras seguir aquí conmigo pero no quiero que sufras más. El tiempo que hemos pasado juntos ha sido suficiente y siempre lo tendré como algo precioso. Por favor no sigas aferrándote a la vida. Déjate ir. Te doy mi más sincero y pleno permiso para morir. No estás solo ni ahora ni nunca. Tienes todo mi amor.” Aun en coma o sin que nos respondan, lo pueden percibir.

6. Por una Muerte en Paz

- Con imaginación podremos crear un ambiente agradable
- Se recomienda la comodidad de su propia casa, en un ambiente común
- Si es el hospital donde morirá la persona, podremos adaptar el ambiente con dibujos de hijos o nietos, fotos o elementos familiares, comida casera, música que le agrade. Si es budista podrían colocar un altar o imágenes de Budas.
- Así mismo, en relación con los médicos se recomienda evitar análisis y manipuleos. Si es posible, llegue a un acuerdo con los médicos y si el moribundo ya no desea ser reanimado, intente que se le deje tranquilo, en silencio, en una habitación independiente para lograr serenidad en la mente del moribundo justo en los momentos anteriores a la transición del morir
- No mover el cuerpo ni tocarlo, si es necesario, tocarlo por la coronilla de la cabeza para que la conciencia se vaya a esta parte.
- Una de las acciones más bondadosas es ayudar a quien va a morir
- Los médicos de todo el mundo deben tomarse muy en serio la necesidad de permitir que la persona muera en silencio y serenidad. Apelamos a la buena voluntad de la profesión médica y esperamos inspirarla a encontrar maneras de conseguir que la difícil transición de la muerte resulte tan fácil, indolora y pacífica como sea posible. Una muerte pacífica es en efecto un derecho humano esencial, más esencial quizá que el derecho a votar o el derecho a la justicia; es un derecho del cual, como nos dicen todas las tradiciones religiosas, depende en gran medida el bienestar y el futuro espiritual del moribundo. No existe mayor don de caridad que ayudar a una persona a morir bien.

Dar esperanza y encontrar perdón

- Recuerde, no se puede hacer nada para inspirar a la persona que se tiene delante si no se ha inspirado uno mismo primero. Así, cuando no sepa que hacer, cuando apenas se sienta capaz de hacer nada en absoluto por ayudar, rece y medite, invoque a Buda o a cualquier otra figura en cuyo poder sagrado crea usted.
- Siempre que esté con una persona moribunda, insista en lo que ella ha logrado y ha hecho bien.
- Ayúdela a sentirse lo más constructiva y satisfecha posible respecto a su vida.
- Concéntrese en sus virtudes y no en sus defectos. Las personas moribundas suelen ser excepcionalmente vulnerables a la culpa, el pesar y la depresión; permita expresar a la persona libremente estos sentimientos, escúchela y dese por enterado de lo que le diga.

- Recuérdelo sobre todo que el sufrimiento y el dolor no son todo su ser. Busque el modo más hábil y delicado para inspirar a la persona y darle esperanza. Antes que entregarse a cavilar sobre sus errores, la persona puede morir en un estado mental más sereno.
- No todo el mundo cree en una religión formal, pero casi todo el mundo cree en el perdón. Puede usted prestar un servicio incalculable a los moribundos ayudándoles a considerar la proximidad de la muerte como un momento para la reconciliación y rendición de cuentas.
- Anime a la persona moribunda a hacer las paces con los familiares y amigos de quienes estén distanciados, y a limpiar su corazón, de modo que no le quede ni rastro de odio ni el agravio más leve.
- Si no puede ver personalmente a la persona de la que se siente distanciada, sugiérala que la llame o que le deje un mensaje grabado o una carta pidiéndole perdón.
- Si la persona moribunda sospecha que aquella persona por la que desea ser perdonada no puede perdonarla no conviene alentarla a que se enfrente ella directamente; una reacción negativa por parte de esa persona contribuiría a aumentar su angustia. Que le deje alguna clase de mensaje pidiéndole perdón, y al menos morirá sabiendo que ha hecho lo que podía.
- Al perdonar y ser perdonados, nos purificamos de la oscuridad de lo que hemos hecho, y nos preparamos de la manera más completa para nuestro viaje por la muerte.
- **Budistas:** Si se dan las condiciones necesarias, recuérdelo que tiene la naturaleza búdica y anímela a tratar de reposar en la naturaleza de su mente mediante la práctica de la meditación.

Encontrar una práctica espiritual

- Si su familiar o amigo moribundo conoce algún tipo de práctica de meditación, anímelo a reposar en la meditación tanto como pueda, y medite con él según se acerca a la muerte.
- Si la persona moribunda se muestra mínimamente abierta a la práctica espiritual, ayúdele a encontrar una práctica sencilla y adecuada, hágala con ella lo más a menudo posible y no deje de recordársela con delicadeza a medida que se acerca a la muerte.
- Hemos de ser ingeniosos e inventivos en nuestra manera de ayudar en este momento crucial, pues mucho depende de ello: toda la atmósfera que envuelve a la muerte puede transformarse si la persona encuentra una práctica que pueda hacer de todo corazón antes de morir y cuando muere. Utilicemos la sensibilidad para encontrar la que se adapte más a la persona: Podría ser, una práctica de perdón, de purificación, de dedicación, o de sentir la presencia de la luz o el amor.
- Hay personas que realizan asombrosos progresos espirituales utilizando una oración, (**budista**) un mantra o una visualización sencilla con la que habían conectado realmente en su corazón.

El cultivo de la compasión

- La Compasión: Significa considerarse igual que los demás. Y el deseo de que los demás seres (amigos, enemigos y extraños) se vean libres del sufrimiento y de las causas que lo producen.
- Una manera poderosa de evocar la compasión, es pensar que los demás son exactamente igual que uno. Todos queremos felicidad y queremos evitar el sufrimiento. Además, todos tenemos el mismo derecho a ser felices.

- Si consideramos a los demás iguales que nosotros es nos ayudará a abrir nuestras relaciones.
- Es la compasión lo que constituye la mejor protección, como han sabido siempre los grandes maestros del pasado, es también la fuente de toda curación.

(Budistas) Suponga que tiene una enfermedad como el cáncer, si además de su propio dolor asume también la enfermedad de aquellos que la padecen también como usted, con la mente llena de compasión purificará, sin la menor duda, el pasado karma negativo que es la causa ahora y el futuro de la prolongación de sus sufrimiento.

Dedicar nuestra muerte

Quizá nada sea tan doloroso como creer que el dolor que se está pasando no sirve de nada. Se puede transformar su muerte e incluso su agonía al dedicar de todo corazón el sufrimiento de la muerte, y la muerte en sí al beneficio y la felicidad definitiva de los demás. Le puede usted decir al moribundo “Sé cuanto dolor sufres. Imagínate a todas las personas del mundo que están sufriendo un dolor como el tuyo o mayor aún. Llénate el corazón de compasión hacia ellos y reza al ser en quien tú creas. y pide que tu sufrimiento contribuya a aliviar el de ellos. Una y otra vez dedica tu dolor al alivio de su dolor y no tardarás de descubrir dentro de ti una nueva fuente de fuerza, una compasión que ahora casi no podrías imaginar, y una certidumbre sin el menor rastro de duda de que tu sufrimiento no solo no se pierde, sino que ahora tiene un sentido maravilloso”.

Dígase con profunda compasión: “que pueda yo tomar el sufrimiento de todos los que tienen esta terrible enfermedad, que puedan verse libres de esta aflicción y de todo su sufrimiento”.

“Aunque hayamos acumulado mucho karma negativo, si realmente somos capaces de efectuar un cambio de corazón en el momento de la muerte, podemos influir decisivamente en nuestro futuro y transformar nuestro karma, pues el momento de la muerte es una oportunidad excepcionalmente poderosa para purificar el karma”.

Es muy importante que en el momento de la muerte con nuestros amigos y familiares logremos inspirar emociones positivas y sentimientos sagrados, como amor, compasión y devoción y todo lo que podamos para ayudarles a liberarse de todo aferramiento, anhelo y apego.

Liberación del Apego

Antes de morir hemos de intentar liberarnos del apego a todas nuestras posesiones, amigos y seres queridos. Hemos de desprendernos de nuestras posesiones en formas de regalos y obras benéficas, debemos de manifestar con exactitud quien ha de recibir nuestras posesiones o nuestro dinero, dejar todo bien claro hasta en los menores detalles nos tranquilizará y nos ayudará a liberarnos realmente.

Se recomienda que los parientes afligidos no estén presentes junto al lecho del moribundo para evitar que provoque emociones perturbadoras en el momento de la muerte, lo mismo respecto a las personas para las cuales el moribundo tenga mucho apego.

Se recomienda evitar llorar o mostrar mucho pesar en el momento de la muerte, tratar de llorar y despedirse antes, porque los sollozos y lágrimas suenan como truenos y granizo en la cabeza del moribundo.