

## Sesión 8. La práctica de Phowa para uno mimo.

### 1. Resumen sesión anterior. Ver anexo.

#### AYUDANDO A LOS DEMÁS A ENCONTRAR UN SENTIDO A SU VIDA EN EL MOMENTO DE LA MUERTE.

Cuando una persona llega al final de su vida es posible que se pregunte qué sentido ha tenido su vida, por qué tanto esfuerzo y lucha si al final todo va a finalizar.

También podría ocurrir que nosotros tengamos una historia emocional con esta persona que estemos cuidando. Sea como fuese, el **punto de partida está en nosotros, en nuestra apertura, aceptación y auto acompañamiento interior.**

Cuando tenemos confianza, apertura y apreciación por nuestra propia vida es más fácil **comunicarse** y entender a la persona a que estamos acompañando. En este punto, si hemos comenzado a aceptar nuestra vida podremos ser de gran ayuda.

Algo muy recomendable es ayudarle a que **recuerde aspectos positivos** y que valore de su existencia. Situaciones donde ayudó desinteresadamente, momentos de amor sencillos y plenos, etc..... Simplemente ayúdale a que recuerde, a que los **aprecie**, a que impregnen su mente. De esta forma, poco a poco, puede ir **encontrando un sentido a su vida.** Las consecuencias de esos bellos actos son su legado. Ser consciente de este legado le puede ayudar a morir en paz. Y **la paz es la manifestación más profunda de la espiritualidad.**

Si tenemos una relación personal y de emociones con él o ella, podemos decirle todos los buenos momentos que te has sentido ayudado, amado o querido. Simplemente dale las **gracias por ello.** Esta gratitud puede ser profundamente transformadora para la persona cuidada y para el cuidador.

Si la persona moribunda encuentra un sentido a su vida, aceptará mejor su muerte y podrá soltar con más facilidad su aferramiento a la vida.

### 3. EL PERDÓN ESTÁ ESPERÁNDONOS

Cuando hablamos del perdón, en relación con la espiritualidad y el acompañamiento en el morir, debemos, lo primero de todo, **empezar por encontrar perdón y paz en nuestro corazón.**

Hemos estado estudiando acerca el **espacio de bondad** que podemos encontrar en nuestra mente cuando dejamos de aferrarnos a las emociones, pensamientos e historias mentales como algo **sólido.** Al reconocer que las nubes están desprovistas de esta solidez, podemos empezar a descubrir un espacio interior que siempre ha estado ahí pero que nuestras tendencias a reaccionar con agresividad nos han impedido reconocer.

Ese espacio de bondad innata **es quien realmente somos** y las creencias en las ideas del yo son una farsa, la cual hemos tomado como soporte en nuestra vida.

El primer paso es mirar nuestras emociones, pensamientos, etc. pero desde la **calidez,** ese giro nos enseña a que hay otra forma de relacionarnos con nosotros mismos, menos juiciosa, más espaciosa, compasiva y sabia. En la medida que apreciamos esta nueva forma de relacionarnos con nosotros mismo, este **espacio o “cielo interior”** se manifiesta más y más en nuestra vida, surgiendo una **confianza natural** más allá de la inseguridad y el miedo.

En este proceso, podemos comenzar a comprender que **nuestros errores fueron fruto de nuestra confusión** pero que dichas acciones **no afectan a la naturaleza auténtica de nuestro ser**. Hay una aceptación de nuestra vida y una comprensión de que el **aferramiento a la culpa solo es otra forma de oscurecimiento, solo es otra forma agresiva y cruel de autocastigo**.

En este espacio de bondad, amor, compasión y sabiduría **el perdón está esperándonos**. Dejamos de luchar, de aferrarnos a las ideas que nos han atormentado en nuestra vida y decimos liberarnos de la carga innecesaria de la culpa. Podemos reconocer nuestros errores porque en este espacio puro no hay nada que defender. Una vez que lo **reconocemos y tomamos la decisión** de no volver a realizar acciones dañinas para nosotros y los demás, simplemente **lo soltamos despreocupadamente y descansamos en la simplicidad de nuestro ser**.

En este punto, un sabor de paz y liberación inunda nuestro ser. El peso de la culpa se disuelve y un espacio honesto, sencillo y profundo transforma nuestra mente.

Así mismo, desde este espacio de claridad y bondad, podemos darnos cuenta de que **los demás seres también sufren, quieren ser felices y no saben cómo hacerlo**. Al mismo tiempo, podemos comprender que poseen, al igual que nosotros, un **espacio de bondad** fundamental pero que no han podido reconocer.

No los percibimos a través de sus actos (los cuales pueden ser reprobables y muy equivocados) y de nuestras proyecciones. Los percibimos como lo que simplemente son, seres equivocados que esencialmente tienen bondad, sabiduría y amor. Esta nueva percepción **nos permite también perdonar**, gradualmente, a aquellas personas con las que tenemos dificultades. **El perdón es liberación, el no perdonar solo alimenta el rechazo y odio**.

**Tener apertura al perdón, propio y hacia los demás, es amar. El amor es la cualidad sublime de la espiritualidad.**

En el momento del **morir una persona necesita encontrar el perdón, paz y amor**. Sus errores en la vida pueden atormentarle y condicionar su muerte. Si hemos logrado hacer las paces con nosotros mismos, podemos crear un espacio de amor incondicional donde el moribundo pueda encontrar paz en su corazón.

#### **4. EL AMOR INCONDICIONAL**

Una persona a punto de morir necesita sobre todo que le demuestren **un amor tan incondicional** como sea posible, libre de toda expectativa.

**No necesitas ser experto en nada**. Simplemente se natural, se tú mismo, es un verdadero amigo, y la persona moribunda tendrá la seguridad de que estás realmente con ella, comunicándote con sencillez y de igual a igual, como un ser humano con otro.

Una persona a punto de morir necesita que le demuestren amor incondicional, pero en algunas situaciones eso **no es nada fácil**.

Es posible que tengamos una larga historia de sufrimiento con esa persona, es posible que nos sintamos culpables por lo que le hicimos en el pasado, o enojados y resentidos por lo que nos hizo ella.

**Dos maneras** muy sencillas de liberar el amor que siente en su interior hacia el moribundo:

La primera, mira al moribundo que tienes delante y piense que es igual que tú, con las **mismas necesidades, el mismo deseo fundamental de ser feliz y evitar el sufrimiento**, la misma soledad, el mismo miedo a lo desconocido, las mismas zonas secretas de tristeza, los mismos sentimientos de impotencia reconocidos sólo a medias. Descubrirás que si realmente haces esto, se te abrirá el corazón hacia esa persona y el amor se hará presente entre los dos.

La segunda manera, y he comprobado que es aún más eficaz, consiste en **ponerse en el lugar de la persona moribunda, directamente y sin arredrarse**. Imagínese que es usted quien está en esa cama afrontando la muerte.

Y entonces pregúntese seriamente:

¿Qué es lo que más necesitaría? ¿Qué me gustaría más?  
¿Qué desearía realmente del amigo que ha venido a verme?

## 5. LOS ASUNTOS POR RESOLVER

Otra angustia que a menudo se presenta al moribundo es la de dejar asuntos sin resolver.

**Todos deberíamos poder morir en paz, «sin aferramiento, añoranza ni apego»**. Eso no puede conseguirse plenamente si no se dejan resueltos, en la medida de lo posible, los asuntos pendientes de toda una vida.

A veces las personas se aferran a la vida y temen soltarse y morir porque no han llegado a la aceptación de lo que han sido y hecho.

Y cuando una persona muere albergando sentimientos de culpa o de enemistad hacia otros, quienes le sobreviven sufren aún más profundamente su aflicción.

**Nunca es demasiado tarde** para curar el dolor del pasado, siempre es posible perdonar y pedir perdón.

Aun en el mismo límite de la vida es posible remediar los errores del pasado.

Por lo general, los asuntos pendientes son consecuencia de un **bloqueo en la comunicación**; cuando nos hieren, solemos volvernos muy defensivos y discutimos siempre desde la posición del que tiene toda la razón y se niega ciegamente a aceptar el punto de vista del otro. Eso no sólo es desacertado, sino que congela toda posibilidad de verdadero comunicación.

## 6. LA DESPEDIDA: EL DERECHO A UNA MUERTE EN PAZ.

**No sólo hay que aprender a dejar marchar las tensiones, sino también al moribundo**. Si sentimos apego y nos aferramos a la persona que ha de morir, eso puede causarle mucho dolor innecesario y hacerle a ella mucho más difícil soltarse y morir en paz.

A veces el moribundo puede vivir muchas semanas o meses más de lo que los médicos suponían, y experimentar un gran sufrimiento físico.

Christine Longaker ha descubierto que para que una persona en ese caso pueda soltarse y morir en paz necesita oír **dos garantías verbales explícitas de sus seres queridos**.

En primer lugar, éstos **han de darle permiso para morir**, y en segundo lugar han de **asegurarle que saldrán adelante después de su muerte**, que no debe preocuparse por ellos.

No sólo la persona que se está muriendo, sino toda **su familia debe aprender a soltarse**. Cada miembro de la familia puede hallarse en una fase distinta de aceptación, y eso ha de tenerse en cuenta.

## 7. ENCONTRAR UNA PRÁCTICA ESPIRITUAL.

Es posible que la personas que estás acompañando tenga creencias religiosas, espirituales o no. En cualquier caso, es importante que en la medida que se va abriendo en la atmósfera cálida del acompañamiento, podamos ir encontrando de forma hábil la práctica espiritual que más pueda ayudarle.

Tal vez sea pidiendo perdón, rezando, meditando o simplemente dando gracias por su vida. Sea como fuese, puedes ayudar a iniciarla, acompañarle y darle la asistencia que necesite para profundizar en ella.

Recuerda, las personas que están en el proceso del morir pueden tener una gran apertura que en su vida no tuvieron. Aprovecha esa apertura y simplemente explora con él su propia espiritualidad. No intentes forzar nada, simplemente acompáñalo, deja que gane en seguridad y escúchale con tu mejor corazón, sin juicios, ni expectativas.

## 8. LA PRÁCTICA DE PHOWA.

En la tradición budista tibetana hay una práctica llamada **phowa** que significa transferencia de conciencia.

Ha sido practicada en occidente por muchas personas porque es una práctica sencilla y accesible, a la vez que profunda y muy transformadora.. Es una práctica que puede hacer cualquier persona. Esta práctica puede ser de gran ayuda tanto para nuestra propia muerte como para ayudar a otros en el trance final de las suyas.

Existen diferentes formas de realizar el phowa, ahora vamos a describir algunas de las más esenciales y enormemente transformadoras.

### *Práctica 1.*

1. Visualiza en el cielo ante ti a quien personifique para ti la encarnación de la verdad, la compasión y la sabiduría a su nivel más elevado. Si eres cristiano puede ser Dios, Jesucristo, la Virgen María, si eres budista, tal vez Buda o tu propio maestro. Si no te inspira visualizar o no tienes conexión con ninguna corriente religiosa, simplemente imagina que una luz pura y durada aparece en el cielo ante ti, representando la esencia de los valores más profundos con los que te sientas conectado.

No importa si no puedes visualizarlo bien, lo más importante es que sientas su presencia y confíes en ella y abre tu corazón en su presencia.

2. Ante ella confiesa de forma honesta y sincera todas las acciones que has realizado en tu vida con las que no te sientes satisfecho, simplemente reconoce que te equivocaste y pide perdón por ello con honestidad y apertura. Si el rezar te ayuda puedes hacer oraciones en la que expresas tu arrepentimiento, pidiendo que seas purificado de todas ellas y que tu práctica de phowa sea exitosa.

3. La luz o seres que hayas invocado quedan conmovidos por tu confesión sincera. Te sonrías, te sientes comprendido y amado a pesar de tus errores. Desde ella, emanan rayos de luz de amor y compasión que inundan, purifican y sanan todo tu ser. Todas las acciones equivocadas y sus consecuencias quedan purificadas, al igual que tus oscurecimientos y aferramientos.

4. Ahora que te sientes totalmente purificado y en paz, completamente liberado de toda culpa, tu cuerpo se disuelve en luz.

5. Tu cuerpo de luz se eleva hacia el cielo y se fusiona inseparable con la presencia de luz.

6. Ahora la presencia de luz de la que eres inseparable se disuelve, mientras permaneces en este sabor tanto tiempo como puedas.

### ***Práctica 2.***

Se puede realizar esta práctica de forma mucho más sencilla y esencial.

1. Visualiza a la encarnación de la verdad en la forma que más te inspire y te sea cercana.

2. Imagina a tu conciencia como una esfera de luz situada en tu corazón que sale disparada desde tu corazón al corazón de la presencia de luz.

3. Tu conciencia se disuelve y se hace una con ella. Permaneces en este sabor de inseparabilidad.

### ***Práctica 3.***

Una forma muy esencial y sencilla es simplemente fusionar nuestra mente con la mente de sabiduría de la presencia. Meramente puedes decirte, *ahora mi mente y la mente de la verdad última son una.*

Elige aquella versión que más fácil te resulte o que más te inspire, pero necesitarás un tiempo para **familiarizarte** con ella hasta que se vuelva una contigo. Esta familiaridad te dará mucha confianza para cuando llegue el momento de tu muerte.