



Asociación Mexicana de
Tanatología, A.C.



Asociación Michoacana
de Apoyo Tanatológico

VIII CONGRESO NACIONAL DE TANATOLOGÍA **VIDA Y MUERTE** **UNA RELACIÓN TRASCENDENTAL**

Del 10 al 13 de Noviembre, Morelia, Mich.

M E M O R I A S

AMTAC:

Insurgentes Sur # 1160 3er Piso,
(Entre Miguel Laurent y Tlacoquemecatl,
Frente a Parque Hundido)
Col. Del Valle, C.P. 03100
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96
Fax: 55.75.41.95
www.tanatologia-amtac.com
E-Mail: info@tanatologia-amtac.com
Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)

AMAT

Teléfono (443) 3 24 41 25,
Celular (443) 3 11 22 75
Fresno núm. 329, Fray Antonio de San
Miguel, Morelia
(Atrás de Plaza Morelia)
amat-morelia@hotmail.com



ASOCIACIÓN DE TANATOLOGÍA **del Estado de Morelos, A.C.**

"DE REGRESO A LA LUZ" PREPARACIÓN DE LA MENTE Y EL ALMA



PRIMER PROYECTO DE **"EDUCACIÓN PARA LA MUERTE"**

Dra. Martha Palencia Ávila

***Consideramos que los Tanatólogos
deberíamos saber un poco mas sobre las filosofías y sabidurías antiguas
que hablan de lo que pasa en el momento de la muerte
para prepararnos a enfrentar nuestra propia muerte,
y poder ayudar de una mejor manera a los moribundos
que acompañamos en nuestra práctica profesional.***

ES IMPORTANTE PREPARAR

***LA MENTE
Y
EL ALMA***

I. ¿ CÓMO PREPARAR LA MENTE ?

**Con información
sobre el momento de la muerte de diferentes visiones.
En este poster se da a conocer una de las visiones mas reconocidas
de la sabiduría del Budismo Tibetano sobre este tema:
“Libro Tibetano de los Muertos”,
que fue escrito hace 2500 años por el maestro yogi
Padma Sambhava,
y que se lee al moribundo para guiarlo
por los tres diferentes “Bardos” o planos,
por los que el alma tiene que hacer una travesía
durante 49 días.**

**Existen muchas otras filosofías que nos aportan su visión
sobre lo que pasa en el momento de la muerte y que resulta
interesante estudiar. Por ejemplo la filosofía egipcia a través del
“Libro Egipto de los Muertos”, las sabidurías prehispánicas (Azteca, Mayas, Incas,
ect); la visión de la Teosofía (Blavansky), de la Antroposofía (Steiner),
de los Masones, los Mormones (La Vida Sempiterna)
entre muchas otras fuentes interesantes
que se pueden ir investigando pues finalmente
la Muerte es nuestro objeto de estudio como Tanatólogos.
También podemos estudiar la literatura extensa de las
“Experiencias de Casi Muerte”
de miles de personas que han muerto clínicamente y han “regresado”.
Casi todas ellas refieren su encuentro con la Luz y se sienten envueltos en una
sensación de Paz y Amor indescriptible.**

II.- ¿ CÓMO PREPARAR EL ALMA ?

**Con práctica de técnicas que nos ayudan a calmar
y a controlar la mente que a los occidentales nos cuesta trabajo lograr.**

TÉCNICAS SUGERIDAS:

**Práctica del silencio, del yoga en sus diferentes modalidades para armonizar mente y
cuerpo y lograr paz mental,
desde el Hata Yoga (con el cuerpo) hasta el Raja Yoga (con la mente)
técnicas de meditación, de visualización
para lograr lo que los Budistas llaman una
mente estable y preparada
para enfrentar la muerte.**

ALGUNA INFORMACIÓN IMPORTANTE DEL “LIBRO TIBETANO DE LOS MUERTOS” QUE PODRÍA AYUDARNOS EN EL MOMENTO DE NUESTRA MUERTE.

**De acuerdo a esta obra si uno ha reconocido la Clara Luz de la Realidad en el
transcurso de su vida terrenal, quizá a través de la meditación, o en alguna
experiencia mística espontánea, la unión con esta, en el momento de la muerte es
más fácil. Es como si se reconociera algo que ha experimentado antes.**

Ayuda espiritual en el momento de la muerte

La muerte es una experiencia difícil para la mente, por lo que es necesario un poco de ayuda externa -un recordatorio por lo menos en ese momento de lo que vamos a vivir.

Para esto hay lecturas en el libro que se leen en el momento de la muerte y los siguientes días para guiar a la mente desconcertada y con poca o nula preparación para este viaje enigmático y desconocido que plantea esta sabiduría antigua.

Deberá estar sentado a nuestro lado en el momento de la muerte recordándonoslo, susurrando tranquilamente en el oído diciendo:

**“ lo que ves ahora, lo que estás experimentando ahora,
esto es la Realidad, es la Clara Luz de la Realidad,
tu propia mente.**

**No tengas miedo, no te aterrorices;
permite que aquella te atraiga hacia ella" .**

Uno oye el consejo, y uno se tranquiliza y piensa:

**"De veras, no hay de que temer,
esta experiencia de esta Luz es la Clara Luz de mi propia mente;
que me una con ella."**

De acuerdo a esta filosofía,

**si uno logra unirse,
uno se Libera y todo está bien.**

Fuentes:

- 1. Padma Sambhava. “El Libro Tibetano de los Muertos”. Editorial Kairós. Barcelona, 1994.**
- 2. Urgyen Sangharakshita. Conferencias.**