

Fin de la Vida



Guía de Referencia



Contenidos

Introducción	1
Creencias Sikh sobre la Muerte	2
Lista de Verificación para Miembros del Sangat	3
Directrices Internacionales	4
Ceremonias Adaptativas	5
Solicitudes de Dedicación de Oraciones	6
Recursos Adicionales	10

Introducción



Este folleto está destinado a apoyar a individuos y Sangats de la comunidad global de Sikh Dharma International a enfrentar uno de los mayores desafíos de la vida: la muerte de un ser querido.

Cuando alguien que amamos se acerca a la muerte o fallece, los sentimientos de pérdida y duelo pueden ser intensos y abrumadores.

Manejar los trámites logísticos necesarios en situaciones de muerte puede aumentar el estrés.

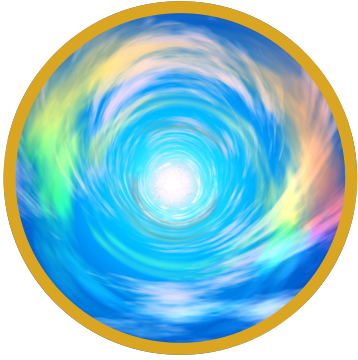
Nuestra oración es que este folleto sea un recurso útil para brindar apoyo y consuelo cuando alguien que amas esté en transición o haya fallecido.

Paz para todos, Luz para todos, y Amor para todos

~ El Equipo de Sikh Dharma International

Creencias Sikh Acerca de la Muerte

Reencarnación



- La reencarnación es el renacimiento del alma en un nuevo cuerpo.
- Los Gurús Sikhs nos enseñan sobre el ciclo de reencarnación y los 8.4 millones de especies de seres en la creación.
- Creemos que nuestras acciones (karmas) pueden atar el alma a este ciclo, y que la liberación se concede por la Gracia del Gurú.

El Alma no Está Sujeta a la Muerte



- Para los Sikhs, la muerte es simplemente pasar una página en el viaje del alma: desde Dios, a través del universo creado, y de regreso a Dios.
- La muerte se ve como un regreso al origen (Wahe Guru) y puede ser motivo de celebración.

Recuerdo Constante



- El Gurú instruye a actuar como si fuéramos a morir en el siguiente instante, manteniendo una actitud meditativa y de preparación.

Balance Meditativo



- El apego y el arrepentimiento atan al ciclo de reencarnación.
- Un estado meditativo de desapego ayuda en el viaje hacia nuestra verdadera morada en Dios.

Lista de Verificación de Ceremonias Sikh y Protocolos para Miembros del Sangat

1. Antes de la Muerte

Anímales a centrarse en Dios y en el Gurú, a confiar en la Voluntad de Dios y a sentir la protección del Gurú. Reproduce Kirtan de Gurbani y recita el Sukhmani Sahib para traer paz y consuelo.

☐

2. Al Momento de la Muerte

Recita el Japji Sahib cuando el alma abandone el cuerpo y canta “Akaal” para guiar el alma hacia Akaal Purakh, el Ser Inmortal.

☐

3. Preparando el Cuerpo

Baña el cuerpo con yogur mientras recitas el Mul Mantra. Deja que el yogur se seque sin enjuagarlo. Viste el cuerpo con ropa nueva, un turbante nuevo y los cinco K’s.

☐

4. El Servicio Funerario

Comienza el servicio con el Ardas. Los ministros y miembros del Sangat pueden ofrecer palabras o recitaciones. El cuerpo debe ser siempre cremado, nunca enterrado, idealmente dentro de los tres días posteriores al fallecimiento.

☐

5. Durante la Cremación

Comienza recitando el Japji Sahib. Alterna entre el Japji Sahib y el Kirtan Sohila hasta que se complete la cremación. Concluye con el Ardas para orar por la transición del alma.

☐

6. Consolación y Duelo

Apoya a quienes están en duelo fomentando la aceptación de la Voluntad de Dios, evitando el luto excesivo y recitando el Ramkali Sadh (Sri Guru Granth Sahib, pág. 923–924) o el Jaitsree ki Vaar (SGGS, pág. 705–710) como fuente de inspiración y consuelo.

☐

7. Reunión del Sangat

Celebra un servicio en el Gurdwara con la recitación del Rehiras Sahib y Gurbani Kirtan. Luego, comparte un Langar comunitario para elevar el espíritu y fortalecer la unidad del Sangat.

☐

8. Servicios Después del Funeral

Durante 17 días, recita diariamente el Kirtan Sohila para apoyar la transición del alma. Inicia lo antes posible un Akhand Paath o un Sahej Paath de 10 días para honrar al alma del fallecido.

☐

9. Ceremonia de Bhog

Es la ceremonia final del Akhand Paath (la lectura continua del Siri Guru Granth Sahib), que consiste en:

- Recitación final de los versos del SGGS
- Ardas (Oración)
- Hukamnama
- Guruprashad
- Langar

☐

Directrices Internacionales

"El contexto internacional puede presentar complejidades únicas en los protocolos relacionados con la muerte, y cada país es diferente en cuanto a costumbres y aspectos legales."

Ubicar un Gurdwara local

- Algunos países no están tan familiarizados con los ritos funerarios Sikh.
- Si puede encontrar un Gurdwara local cercano, será la mejor fuente de información sobre las leyes locales y las opciones disponibles.



Preparar un Testamento

- Algunos países requieren la presentación de un testamento vital que exprese el deseo del fallecido de ser cremado.
- Es una buena idea tener este documento preparado en caso de emergencia.

Preparación del cuerpo

- En algunos países de Europa, especialmente aquellos con poblaciones musulmanas más grandes, los Sikhs pueden pedir en la funeraria utilizar la sala que emplean los musulmanes para lavar y preparar el cuerpo. Asegúrese de consultar las leyes locales que regulan la preparación del cuerpo.

Encontrar un Crematorio

- En la tradición Sikh, el cuerpo es cremado, idealmente dentro de los tres días posteriores al fallecimiento.
- Ubique el crematorio más cercano y pregunte si es necesario presentar documentación oficial para la cremación (por ejemplo, un testamento vital).
- La cremación generalmente es ilegal en la mayoría de los países de mayoría musulmana, así como en algunos países de África.
- Si el entierro es la única opción, los Sikhs no colocan monumentos ni lápidas, ya que creen que el alma ha trascendido el cuerpo.

Ceremonias Adaptativas

Existen algunas situaciones en las que los ritos completos Sikh pueden no ser apropiados. Las ideas a continuación pueden ser útiles para estudiantes de Kundalini Yoga, contextos interreligiosos, y más.

1 Mantras

- La recitación de mantras puede incorporarse al servicio.
- Escuchar o recitar mantras puede ayudar a traer energía calmante y permitir la conexión con el Shabad Guru (corriente del sonido divino).
 - La Dra. Jivan Joti Kaur Khalsa ofrece algunas sugerencias para mantras:
 - Cantar “Wahe Guru” ayuda a evitar el panorama de la muerte.
 - Cantar “Sat Nam” permite fusionarse con los ángeles.
 - Cantar “Hari” puede permitir que los karmas se liberen.
- La hermosa música de Singh Kaur puede funcionar muy bien para estas ceremonias.

2 Ardas: Oración Sikh

- Si fuera significativo, puedes recitar el Ardas (oración Sikh) para honrar al fallecido durante el servicio.
- Nuestro video '[Cómo Recitar el Ardas](#)' ofrece instrucciones.

3 Leer un Hukam

- Si es apropiado, puedes tomar un **Hukam**. 'Hukam' significa Orden Divina, y los Sikhs creen que un Hukam es una instrucción directa del Guru y lo Divino.
- El Hukam es una lectura seleccionada al azar de una sección del [Siri Guru Granth Sahib](#), el Guru vivo de los Sikhs.
- Nuestro video '[Cómo Tomar un Hukam](#)' ofrece instrucciones.
- La página '[Tomar un Hukam Personal](#)' de SikhNet te permite tomar un ciber-Hukam.

4 Preparar Langar

- Es tradicional que los Sikhs compartan langar (cocina comunitaria gratuita abierta a todos) después de un servicio funerario.
- Preparar una comida para todos los asistentes al funeral puede ofrecer una forma significativa de que todos los presentes se conecten después del servicio.
- Nuestro video '[Cómo Preparar Guru ka Langar](#)' ofrece instrucciones si deseas preparar un langar Sikh tradicional.
- Los Sikhs creen que el paso del alma es una ocasión de alegría, ya que el alma regresa a su hogar; puedes repartir dulces para recordar la dulzura del naam (Nombre Sagrado) en este momento.

Solicitudes de Dedicación de Oraciones

Si desea solicitar oraciones de la comunidad Sikh para un ser querido que ha fallecido recientemente, puede contactar a las personas y organizaciones que se enumeran a continuación.

Opciones para Ardas

Hacienda de Guru Ram Das - Española, NM, USA



Puedes enviar un correo electrónico a Swaran Kaur, Secretaria del Ashram en el Gurdwara Hacienda de Guru Ram Das en Española, Nuevo México, si deseas que tu ser querido sea honrado en el Ardas comunitario (oración Sikh):

Email: swarankaur@khalsa.com

Guru Ram Das Ashram - Los Angeles, CA, USA

Para cualquiera que desee poner los nombres de sus seres queridos en el Ardas en el Guru Ram Das Ashram en Los Ángeles, CA, EE. UU., pueden enviar los nombres por correo electrónico o dejar un mensaje en el buzón de voz, y sus sevadars transferirán los nombres a la hoja diaria del Ardas de GRDA.

Email: coordinator@gururamdasashram.org

Phone: 310-858-7691



Guru Ram Das Gurdwara - Millis, MA, USA



Puedes enviar un correo electrónico a Siri Krishna Kaur en el Guru Ram Das Gurdwara en Millis, Massachusetts, si deseas que tu ser querido sea honrado en el Ardas comunitario (oración Sikh):

Email: sirikrishnakaur558@gmail.com

Guru Ram Das Ashram - Viña Del Mar, Chile

Puedes enviar un correo electrónico a Charansev Kaur en el Guru Ram Das Ashram en Viña del Mar, Chile, si deseas que tu ser querido sea honrado en el Ardas (oración Sikh) comunitario de su programa bimestral de Gurdwara.

Email: charansevk@gmail.com



Guru Nanak Dwara Gurdwara - Phoenix, AZ, USA



Puede contactar a Gurukirn Kaur Khalsa o Guru Dev Kaur Khalsa en Guru Nanak Dwara en Phoenix, Arizona, si desea que su ser querido sea honrado en el Ardas (oración sij) de la comunidad Gurdwara. Se sugiere una donación de \$51.

Gurukirn Kaur Email: gkk@vail.com

Phone: 602-510-1541

Guru Dev Kaur Email: gurudev_phx@hotmail.com

Phone: 623-810-9849

[Haga clic aquí para donar](#)

Opciones de Akhand Path

Patrocinio de Keshgarh Sahib



Tus oraciones serán añadidas al Ardas y al Akhand Paath en Keshgarh Sahib en Anandpur, India, si patrocinas un Akhand Paath.

Haz clic aquí para llenar el formulario de solicitud.

Lectura Virtual - HGRD, Española, NM, USA

Amigos y familiares pueden inscribirse para un horario para leer en honor a un ser querido en el Akhand Path virtual semanal organizado por Hacienda de Guru Ram Das en Española, Nuevo México, EE. UU.



Haz clic aquí para obtener más información e inscribirte.

Lectura Virtual - Guru Ram Das Ashram, CA, USA



Amigos y familiares pueden inscribirse para un horario para leer en honor a un ser querido en el Akhand Path virtual mensual organizado por Guru Ram Das Ashram en Los Ángeles, California, EE. UU.

Haz clic aquí para obtener más información e inscribirte.

Opciones de Sukhmani Sahib

Darbar Siri Guru Granth Sahib - Petaling Jaya, Malaysia

Sukhmani Sahib es una bani (oración) Sikh, el 'Canto de la Paz' del Guru Arjan (el 5º Guru Sikh). Darbar Siri Guru Granth Sahib Petaling Jaya, Selangor, Malasia ofrece un programa de dedicación de Sukhmani Sahib.

Primero, realiza una donación utilizando la información de depósito a continuación:

- Nombre: Persatuan Gobind Marg
- Banco: Mayban
- N° de cuenta: 564306247310
- Código SWIFT: MBBEMYKL



Luego, envía las notificaciones, junto con los nombres de dedicación para la recitación de Sukhmani Sahib durante el Ardas (oración) después de completar la recitación a:

Email: cfo@sikhdharma.org

Círculo de Sukhmani Sahib - Española, New Mexico



Puedes enviar un correo electrónico al Sukhmani Circle, un grupo de recitación de Sukhmani Sahib que se reúne semanalmente en Española, Nuevo México, si deseas que tu ser querido reciba una dedicación de oración en su recitación de Sukhmani Sahib.

Email: ecobotanica@msn.com

Recursos Adicionales

Oficina del Bhai Sahiba del Hemisferio Oeste, **Victoria y Virtud: Ceremonias y Código de Conducta de & Sikh Dharma** (2nda edición, New Mexico: Sikh Dharma, 2001)

Jivan Joti Kaur Khalsa, Ph.D., **Muriendo hacia la Vida: El Yoga de la Muerte, Pérdida y Transformación** (2nd Edition, Illinois: Versa Press, 2022) **Eventos y Entrenamientos** con Jivan Joti Kaur Khalsa, Ph.D.

“El Viaje del Alma: Terapia de Kundalini Yoga para Prepararse para la Muerte y Transformar el Duelo” con Dr. Shanti Shanti Kaur Khalsa y Dr. Hari Kirin Kaur, Guru Ram Das Center for Medicine & Humanology

“Morir y el Proceso de la Muerte” Videos en YouTube con Dr. Jivan Joti Kaur Khalsa, Ph.D.

Artículos sobre el Morir y el Proceso de la Muerte en nuestro sitio web.

“Guía Funeraria Sikh,” CPJ Field Funeral Home, 2025

“Recursos de Ardas” incluyendo varias versiones en inglés, oraciones para recitar antes y después, y direcciones sobre cuándo inclinarse y cuándo debe hablar la congregación, Sikh Dharma International, 2025.

“Ardas: El Poder de la Oración” Sikh Dharma International, Abril 18, 2018

Rawal Singh, **“Ardas ~ La Oración Sikh,”** SikhNet, Febrero 9, 2015

Bibiji, **“The 4-Part Structure of Ardas,”** Sikh Dharma International, Julio 22, 2020

“Akhand Paths” con información sobre qué es un Akhand Path, cómo organizar un Akhand Path, cómo preparar el espacio del Guru y más, Sikh Dharma International, 2025.

Contacto



☎ +1 (505) 629-1562

✉ info@sikhdharma.org

🏠 Española, New Mexico, USA

🌐 www.sikhdharma.org

