

La muerte y el Budismo

>El miedo a la muerte, a la disolución del “yo”, es el origen de la angustia, miedo y desesperación, cuando lo cierto es que el proceso de morir es absolutamente natural, como lo es la caída de las hojas en otoño o el marchitarse de las flores.

<h3>El budismo</h3>

<p>El Buda Sakyamuni fue un príncipe de la India que después de contemplar el dolor y la enfermedad, la vejez y la muerte, abandona la vida confortable que llevaba impulsado por una fuerza que surgía de su interior, para desentrañar el sentido del sufrimiento y de la muerte y así, después de años de búsqueda, decide sentarse en meditación con la inquebrantable determinación de no moverse hasta haber comprendido y realizado la verdadera naturaleza del Ser.

Cuando el príncipe Siddharta se convirtió en un Buda Iluminado lo que alcanzó fue la realización del estado original del Ser. A partir de este momento, y durante más de cuarenta años, enseñó la Vía que permite, mediante el cultivo de la atención, comprender el origen de nuestras aflicciones y acceder al estado natural de nuestra mente, que es Paz y Felicidad profunda e incondicionada. Su Enseñanza está formulada en las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero.

El Buda estableció como punto de partida de su enseñanza un axioma irrefutable: la Verdad del sufrimiento. Esta verdad no se alimenta de creencias pues es la experiencia más común a todos los seres sensibles.

El Buda enseñó que la causa de todo sufrimiento, incluido el derivado de la muerte física, es la ignorancia, el “olvido” de nuestra verdadera naturaleza, la naturaleza de Buda. Y por eso nos aferramos. Aferramiento y rechazo son la causa misma de todos nuestros sufrimientos.

Por otro lado, el Buda conmina a no creer nada que uno no pueda experimentar por uno mismo. El fundamento de las enseñanzas es que todos los seres poseemos la misma naturaleza de Verdad, Amor y Belleza, y por ello, no es posible que haya algunos que estén más cerca de esta Realidad que otros. Sólo hay seres que se dan cuenta y otros que no. Así pues, toda la práctica de las enseñanzas podría resumirse en un continuo “darse cuenta”, este es el camino del Despertar, la Vía del Buda.

Durante siglos, los grandes maestros budistas han ido destilando su experiencia de meditación y aportan en estos tiempos una enseñanza y una presencia de incalculable valor. Y en especial aportan sabiduría compasiva ante el desolador panorama tanto psicológico y espiritual en el que mueren millones de personas en todo el mundo.

<h3>La muerte</h3>

<p>Los maestros budistas han descrito cuál es la experiencia subjetiva de la persona que está en el momento de la muerte. No es propósito de este artículo entrar en detalles sobre estas enseñanzas pero sí avalar las razones por las que los practicantes budistas demandan a la sociedad que respete ciertas normas cuando mueren las personas y, en

especial, los budistas. La norma básica es la de velar el cuerpo y no molestarlo durante un período que puede oscilar entre los tres y los siete días.

En primer lugar se produce lo que los maestros llaman la disolución externa, que es cuando se disuelven los sentidos y los elementos, no referidos a elementos materiales sino a cualidades correspondientes a tierra, agua, aire y fuego. De forma somera esbozamos este proceso:

Los sentidos dejan de funcionar, ésta es la primera fase.

La disolución de los elementos comienza con el elemento tierra. El cuerpo pierde toda su fuerza, no tiene energía. Experimenta pesadez e incomodidad. Se instala la palidez y las mejillas se hundén. Experimentamos debilidad y fragilidad, alternativamente tenemos la mente agitada y delirante y luego somnolencia.

Después el elemento agua: perdemos el control sobre nuestros líquidos, tenemos la sensación de que los ojos se secan en las cuencas. Tenemos mucha sed, la boca y la garganta pegajosas y obstruidas. La mente se nos vuelve brumosa, frustrada, irritable y nerviosa.

El elemento fuego: se secan por completo la boca y la nariz, se va el calor del cuerpo. Al respirar el aire que pasa por la boca y la nariz es frío. La mente oscila alternativamente entre la claridad y la confusión y ya no recordamos cómo se llaman nuestros parientes y amigos, ni les reconocemos. Kalu Rimpoché escribe: "Para la persona que está muriendo su experiencia interna es la de ser consumida por una llama, de hallarse en medio de un rugiente incendio, o quizá la del mundo entero consumido por un holocausto de fuego".

El elemento aire: cada vez es más difícil respirar. Emitimos estertores y resuellos. A medida que el intelecto se disuelve la mente queda perpleja, sin conciencia del mundo exterior, todo se vuelve borroso y se va la última sensación de contacto con el entorno físico. Hay alucinaciones y visiones: si ha habido mucha negatividad en nuestra vida quizá veamos formas aterradoras, si hemos llevado una vida amable y compasiva acaso experimentemos visiones dichosas y celestiales. Para los que han llevado una buena vida, en la muerte hay paz en lugar de terror. Nuestras inhalaciones son cada vez más superficiales y nuestras exhalaciones más largas, hasta llegar a tres largas exhalaciones finales y de pronto se interrumpe la respiración. Sólo queda un ligero calor en el corazón. Todos los signos vitales han desaparecido, y éste es el momento en el que en una situación clínica moderna se nos declara "muertos".

Pero los maestros budistas hablan de un proceso interno que todavía prosigue. Es la disolución interna:

Se disuelven los estados de pensamiento y emociones, tanto bastos como sutiles, y van apareciendo cuatro planos de conciencia de creciente sutileza

Se desarrolla un proceso inverso al de la concepción, en relación a las esencias heredadas de nuestro padre y de nuestra madre; mediante un proceso determinado de los centros y canales energéticos sutiles ambas esencias se encuentran.

Este proceso de encuentro da lugar, primero, a una experiencia como de "un cielo iluminado por la luna" y de percepción extraordinariamente clara, en la que todos los estados de pensamiento que derivan de la ira llegan a su fin. Es el resultado del descenso de la esencia del padre desde la zona de la coronilla hasta la zona del corazón. Después, la esencia de la

madre asciende por el canal central del cuerpo desde la zona del bajo vientre hasta el corazón, experimentando una visión como “un sol que brilla en un cielo puro”, y una gran dicha cuando todos los estados de pensamiento que derivan del deseo dejan de funcionar. El encuentro en el corazón de ambas esencias se experimenta como “un cielo vacío envuelto en la más profunda tiniebla” y un estado mental libre de pensamientos.

Cuando empezamos a recobrar ligeramente la conciencia amanece la Luminosidad Base, o Clara Luz del Ser, como “un cielo inmaculado libre de nubes, bruma o niebla”. El Dalai Lama afirma: “Esta conciencia es la mente más sutil e íntima. La llamamos naturaleza de Buda, la fuente real de toda conciencia. El continuo de esta mente perdura incluso en la budeidad”.

Cuando morimos es como si retornáramos a nuestro estado original; todo se disuelve, mientras el cuerpo y la mente se deshilachan. Todo este proceso nos lleva a la base primordial de la naturaleza de la mente, en toda su pureza y sencillez natural. Ahora todo lo que la oscurecía queda eliminado y se revela nuestra verdadera naturaleza.

Este proceso no se experimenta solamente en el momento de la muerte; de hecho es lo que sucede cuando “llevamos la mente a casa” mediante la práctica espiritual, el entrenamiento meditativo, y tenemos experiencias de dicha, claridad y ausencia de pensamientos, que indican que el deseo, la ira y la ignorancia se han disuelto momentáneamente. Éste es todo un arte sutil, como hemos apuntado al comienzo de este artículo.

En realidad es el arte de ser consciente de todo este proceso lo que nos permite, cuando morimos, reconocer la Luminosidad Base o Clara Luz del Ser cuando aparece. La mayoría de nosotros no estamos en absoluto preparados para su pura inmensidad, para la profundidad vasta y sutil de su desnuda sencillez. Por eso, al no reconocerla, y aunque hayamos muerto, en nuestro miedo e ignorancia nos retiramos y mantenemos nuestro aferramiento. Y esto nos impide utilizar verdaderamente ese poderoso momento para liberarnos y nos vemos impulsados hacia un nuevo renacimiento, comenzando así el proceso del Bardo, o estado intermedio.

Tradicionalmente en el budismo se considera que el proceso completo desde la muerte hasta el siguiente nacimiento tiene una duración de cuarenta y nueve días, tiempo durante el cual el difunto recibe asistencia espiritual.</p>

<h3>Consejos para el acompañamiento a moribundos</h3>

<p>Todos los consejos y normas culturales en las sociedades influidas por la enseñanza budista sobre el proceso de la muerte están orientadas a facilitar este tránsito. El manifiesto de los maestros budistas es que todos los seres humanos tienen el derecho a morir con los mejores cuidados, no solo físicos sino, y muy especialmente, espirituales.

El maestro Sogyal Rimpoché, en su libro “El libro tibetano de la vida y de la muerte” nos cuenta: “En un hospicio que conozco estaba muriendo de cáncer de mama Emily, una mujer de cerca de setenta años. Su hija solía visitarla todos los días y, al parecer, mantenían una relación feliz. Pero cuando su hija se iba, Emily casi siempre se sentaba a llorar a solas. La causa del llanto, como no tardó en saberse, era que su hija se negaba en redondo a aceptar la inevitabilidad de la muerte y se pasaba el rato alentando a su madre a “pensar de un modo positivo”, con la esperanza de que así se curaría el cáncer.

Lo que en realidad ocurría era que Emily tenía que guardarse para sí todos sus pensamientos, profundos temores, pánico y aflicción, sin poder hablar de ellos con nadie, sin tener a nadie que le ayudara a explorarlos, a nadie que le ayudara a entender su vida ni a nadie que le ayudara a encontrar un sentido curativo a su muerte.

Lo esencial en la vida es establecer con los demás una comunicación sincera y libre de temores, y ésta nunca es tan importante como cuando se trata de una persona moribunda, como me enseñó Emily”.

Para poder tener un acercamiento auténtico a alguien que está en trance de muerte es necesario hacerle frente a la propia muerte, al propio dolor que anida en el fondo de nuestro corazón y que aflorará antes o después, y sin posibilidad de aplazamiento, en el momento de la propia muerte. Es necesario tener el coraje y la autenticidad de abordar el estudio de nosotros mismos. Si nunca o en muy pocas ocasiones, hemos entrado en intimidad con nosotros mismos, en el silencio interior que proclama nuestro ser, con todos sus placeres y sufrimientos, ¿cómo vamos a poder acompañar a quien se encuentra en ese proceso de disolución con todo lo que eso conlleva?

El moribundo lo está perdiendo todo. Imagínese lo que pueden ser esos temores: miedo a la indignidad, a la dependencia, a la separación de todo lo que amamos, a perder el control, a perder el respeto. Miedo al propio miedo, que es el miedo más poderoso. Enfrentar nuestro propio miedo nos volverá cada vez más hábiles para ayudar a las personas que se enfrentan a su muerte.

Vamos a resumir algunos de los consejos que el maestro Sogyal Rimpoché recoge en su “Libro tibetano de la vida y de la muerte” para el acompañamiento a los moribundos.:

Manifiestarle un amor incondicional, libre de toda expectativa. Para ello será necesario que aprenda a ponerse en su lugar y reflexione qué es lo que usted necesitaría en esa situación.

Tocarle mucho, mirarle a los ojos, trátele como a un ser vivo, no como a una enfermedad.

Darse cuenta que esta persona **LO ESTÁ PERDIENDO ABSOLUTAMENTE TODO**. Compórtese como quien trata realmente de comprender.

Ayudarle a aceptar las emociones reprimidas que surjan, como la rabia, la frustración, la tristeza, la culpa, la insensibilidad; son naturales.

No quiera ser demasiado sabio, solamente es necesario estar tan plenamente presente como pueda.

Sea sincero y dígame siempre la verdad, sobre él y sobre usted, de la manera más afectuosa posible.

Sea consciente de sus propios temores acerca de la muerte pues le ayudará en gran medida a ser consciente de los temores del moribundo.

Los maestros budistas hablan de la necesidad de morir conscientemente, con un dominio mental tan lúcido, nítido y sereno como sea posible. Para ello el primer requisito es controlar el dolor sin enturbiar la conciencia del moribundo, y hoy en día eso puede hacerse

mediante combinaciones de medicamentos y no sólo narcóticos. Todo el mundo debería tener derecho a esa sencilla ayuda en ese agotador momento de tránsito.

Ayudar al moribundo a resolver los asuntos pendientes; ésta es una de las mayores causas de angustia. Morir en paz pasa por dejar resueltos los asuntos pendientes para que pueda relajarse el aferramiento:

Ayudar con discreción y sabiduría 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 agravio. Manifestar amor mutuo es algo que libera profundamente todos los sentimientos de culpa, ira, frustración y aferramiento. También es importantísimo que los seres queridos den permiso a la persona para morir, para marcharse en paz.

Ayudar a dejar resueltos con el máximo detalle los asuntos económicos y materiales, de este modo el aferramiento puede liberarse con más facilidad.

Es esencial que la atmósfera que nos rodea en el momento de la muerte sea lo más pacífica y serena posible. Los maestros aconsejan que los amigos y parientes afligidos no estén presentes junto al lecho del moribundo para evitar que provoquen emociones perturbadoras en el momento de la muerte.

Asimismo y para preservar esta atmósfera, es esencial que el personal sanitario no moleste a la persona que está muriendo con prácticas sanitarias que ya hayan perdido todo su sentido de curación y/o que infrinjan sufrimientos gratuitos e innecesarios a la persona.

Los amigos y familiares deben hacer todo lo posible para inspirar emociones y sentimientos sagrados, como amor, compasión y devoción, y hacer todo lo que podamos para ayudar a liberarse de todo aferramiento, anhelo y apego.

Si la persona moribunda se muestra mínimamente abierta a la idea de 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 la muerte. Toda la atmósfera que envuelve la muerte puede transformarse si la persona encuentra una práctica que pueda hacer de todo corazón antes de morir y cuando muere.

Si quien está muriendo es un practicante espiritual habitual, cualquiera que sea la tradición espiritual que practicara, es muy importante facilitarle la asistencia junto a su lecho de muerte de sus amigos espirituales, y especialmente de su maestro si lo tiene.</p>

<h3>Conclusion</h3>

<p>Compasión y Comprensión. Amor y Sabiduría. Ésta es la esencia de la práctica espiritual.

El maestro Sogyal Rimpoché nos dice: “En el momento en que más vulnerables son, los habitantes de nuestro mundo son abandonados y quedan casi completamente desprovistos de apoyo y consejo. Es una situación trágica y humillante, y hay que cambiarla. Todas las pretensiones de poder y éxito de que se jacta el mundo moderno sonarán falsas hasta que en esta cultura todo el mundo pueda morir con cierta medida de verdadera paz, y hasta que al fin se haga algún esfuerzo para procurar que sea así.”

Por una muerte en paz. Los maestros que enseñan en occidente reiteran una y otra vez la importancia de que la clase médica de todo el mundo se tome muy en serio la necesidad de permitir que la persona muera en silencio y serenidad, de forma que morir le resulte tan fácil, indoloro, pacífico y consciente como sea posible.

No existe mayor don de caridad que ayudar a una persona a morir bien.
</p>

<p>Autor: Mar López es discípula del maestro Dokushô Villalba roshi, instructora de meditación zen y profesora de Estudios Budistas, responsable de Relaciones Institucionales de la CBSZ y presidenta de la Asociación Zen de Zaragoza.

</p>

<p> Bibliografía:

“Libro tibetano de la vida y de la muerte” de Sogyal Rimpoché, Ediciones Urano S.A, 1999
