

Bhikkhu Thanissaro

Contemplación de la Muerte

De las cuatro meditaciones de protección, dos son especiales: la contemplación del cuerpo en descomposición y la atención conciente de la muerte. El Buddha dijo que ambas pueden conducir a lo-que-no-muere. Pero los registros escritos del Buddha no dicen eso sobre el desarrollo de la meditación de la benevolencia.

Cuando practican la contemplación del cuerpo en descomposición y la atención conciente de la muerte, los puede llevar más allá del cuerpo y más allá de la muerte. En cuanto a cómo la contemplación de la muerte lo hace, puede ser visto por esas cinco rememoraciones que hacemos tan a menudo. Las últimas tres son realmente relevantes aquí. Primero se recuerdan a ustedes mismos sobre el hecho de la muerte, que puede llegar en cualquier momento. No han trascendido más allá. Ven otras personas morir, y es tan fácil olvidar que ellos mueren y que nosotros también vamos a morir. Somos increíblemente ciegos en ese sentido.

Es como con los pingüinos en la historia de Charcot de unos científicos y su expedición en la Antártida viviendo en medio de una colonia de pingüinos. Descubren que pueden llevarse un pingüino y hacer paté, y que los pingüinos no se daban cuenta si lo hacían de forma silenciosa. Podían caminar alrededor de ellos, cruzar toda la colonia caminando, y los pingüinos no les tenían miedo, a pesar de que había cada vez menos, y que iban cayendo de a uno, y otro, y otro... Es así como es para muchos de nosotros.

Así que el Buddha nos lleva a reflexionar que no lo hemos trascendido aún, y que la muerte puede llegar en cualquier momento. Hay un pasaje famoso cuando les está hablando a sus monjes diciendo que tienen que contemplar la muerte. Y los monjes dicen que ya lo están haciendo. Buddha entonces les pregunta cuán a menudo lo hacen. Uno de ellos le dice que lo hace una vez por día, otro monje dice que dos veces por día, y así por períodos cada vez más cortos, hasta que un monje le dice que cada vez que come un bocado de comida piensa que puede morir en ese intervalo, y otro monje dice que cada vez que inspira y expira se dice que tiene suficiente tiempo durante ese instante para hacer mucho bien con la práctica.

Entonces Buddha les dice que de todos esos monjes, solo los últimos dos prestan realmente atención, los restantes no están prestando atención. Es decir que deben estar exactamente en el momento presente, dándose cuenta que no tienen tiempo que perder, porque queda trabajo para hacer. ¿Cuál es el trabajo que hay que hacer?

No es solo reflexionar sobre el hecho de la muerte sino también lo que incluye el análisis budhista sobre lo que pasa. Eso está incluido en las siguientes dos rememoraciones: van a tener que separarse de todo lo que aman y de lo que les gusta. Porque a menudo ésta es la primera reacción. Si me muero voy a extrañar a esta persona, a aquella otra persona. Y si la reflexión terminara allí, no entenderían un montón de cosas, y en realidad empezarían a sentirse muy conmovidos emocionalmente, con sentimientos de mucho apego, muy aferrados.

Pero luego el Buddha continúa para que reflexionen sobre el karma, el o los dueños de las acciones: 'Ustedes son los dueños de sus acciones'; la otra persona es la dueña de sus acciones. El cómo mueren y adónde van a ir después que mueran, va a depender en gran medida de sus acciones tanto presentes como pasadas. Es aquí donde el Buddha da una guía.

En el momento de la muerte la mente va a ser arrastrada por el aferramiento. De la misma manera que el fuego puede ser arrastrado y llevado por el viento de una casa en llamas hasta la casa de al lado. El problema con el viento es que es ciego. El aferramiento tiene tendencia a ser ciego también. Entonces tienen que asegurarse de que su calma no sea ciega, de tal forma que al momento de la muerte se les ofrezcan opciones. Esa casa de al lado va a depender de lo que han estado haciendo durante su vida. Si estuvieron haciendo buenas cosas habrá buenas casas. Si hicieron cosas no tan buenas, puede haber casas adonde no querrían ir pero es allí adonde el viento los va a soplar.

Entonces tal como lo dijo Buddha, hay cuatro cualidades que podrán desarrollar, por lo menos una buena casa a la que quieran pertenecer. La convicción, que es convicción en el despertar del Buddha. Virtud: asegúrense de respetar los preceptos; que son generosos con su fortuna, con su tiempo. Como dijo Buddha en otro pasaje sobre una casa en llamas, cuando una casa se está incendiando no dejan cosas valiosas adentro, las sacan de la casa. Y lo que puedan sacar fuera es lo que estará a salvo. Lo mismo con las cosas que dieron, están a salvo. Las cosas a las que se aferran son las que van a tener que dejar. Y por encima está el discernimiento: ver qué es hábil en la mente y qué es no-hábil. Y sabiendo cómo hablarse a uno mismo para hacer lo que es hábil, sabiendo hablarse a uno mismo para salirse de lo que no es hábil, sin tener en cuenta lo que les gusta o no les gusta.

Así que cuando reflexionen en el hecho de su propia muerte recuerden que estas son las cualidades que tienen que desarrollar en ustedes mismos. Cuando reflexionen en el hecho de que hay personas que aman que van a morir, su tarea es ocuparse de esto antes de irse. Y motivar [a esas personas] a desarrollar también estas cualidades en ellos mismos, y es por esta razón que ustedes son un buen y verdadero amigo para ellos. Al fin y al cabo estas son las cualidades de un kalyanamitta, un amigo admirable. Tendemos a tomar esto como un amigo en el Dharma, pero un verdadero amigo puede ser también un miembro de su familia, aquellos que están cerca de ustedes. Si realmente los quieren saben que ellos son agentes también, que ellos están sujetos a su karma. Y luego harán lo mejor que puedan para influir para que ellos también establezcan estas cualidades.

Hay otras cualidades que el Buddha recomienda. Hay una lista de cualidades de los devas, que son básicamente esas cuatro cualidades: convicción, generosidad, discernimiento, y estudiar. Esto por supuesto se refiere al Dharma que estudian, y el Buddha habla en particular del Dharma que han memorizado, pasajes en Pali, pasajes en Pali y en Inglés [en español en nuestro caso]. De esta manera hay algunos pensamientos hábiles surgiendo en la mente. Porque cuando llega la muerte la mente se puede agarrar de todo tipo de cosas. Y si ustedes han estado impregnando su mente con un buen Dharma, tendrá la oportunidad de tener influencia en ustedes en ese momento, de manera que ese será el karma pasado que traerán con ustedes. De la misma manera con los seres que van al nivel de los brahmas, desarrollan los brahma viharas. Eso es otra buena forma de prepararse para la muerte.

Pero al mismo tiempo desarrollarán las cualidades que los llevarán, los conducirán, precisamente en el momento de la muerte, ese karma presente que estarán haciendo en ese momento, y que son las dos cualidades fundamentales que van a necesitar en tal momento, y por supuesto esas dos cualidades *son* las que desarrollan cuando meditan. El Buddha da una definición constante, establecida, para la atención conciente: 'manteniéndose enfocado en el cuerpo en y por sí mismo, ardiente, alerta y atento, poniendo a un lado los sentimientos de codicia y aflicción en referencia al mundo'. Lo mismo con los sentimientos en y por sí mismos, los estados mentales en y por sí mismos, dhammas en y por sí mismos. En cuanto a la alerta, estar alerta a las posturas, posiciones del cuerpo mientras están sucediendo. Así que se enfocan en lo que están haciendo. Y tratarán de asegurarse que el ansia no aparezca allí y los distraiga en ese punto. Esta es la razón por la cual las meditaciones de protección son un apoyo.

Cuando se sienten abandonados, solos, haciendo frente al hecho de que pueden morir, y recuerdan al Buddha, y a todo lo que los seres nobles iluminados han practicado, están siguiendo sus huellas. Y cuando enfrentaron la cercanía del momento de la muerte hubo vencedores, en muchos

casos solos. Uno de los objetivos de la rememoración del Buddha es: ellos lo hicieron, ustedes también pueden.

Cuando hay recuerdos de personas que les hicieron daño, o a quienes ustedes les hicieron daño, desarrollen pensamientos de bondad. Si empiezan a sentir apego al cuerpo es bueno recordar que el cuerpo está hecho... ¿de qué? de esas 32 partes más otras partes, ninguna de las cuales está realmente dotada de nada especial, ni dotada de ninguna bondad. La bondad del cuerpo es lo que hicieron con él. Ahora es una herramienta que ya no es útil, que ya no está funcionando, ahora es tiempo de dejar la herramienta de lado. Y si pueden mantener el foco, entonces el Buddha les dice de focalizarse en sensaciones particulares del cuerpo porque esas son las cosas que más van a sobresalir en ese punto. Dolor. Pueden reflexionar en el hecho de que esa sensación de dolor depende... ¿de qué? Depende del cuerpo. ¿Es el cuerpo constante? No, es inconstante. Puesto que la condición es inconstante, ¿cómo podría el dolor ser constante?

Hay otro pasaje que dice que es lo mismo que la sombra de un poste. El poste es inconstante, no va a durar para siempre. Entonces ¿cómo podría su sombra durar para siempre? De esta manera pueden ver los dolores como sombras. Y como dice el Buddha, cuando reflexionan sobre esto que es estresante, van de lo estresante hacia el no-yo. Y es así como abordan los últimos cuatro puntos de la meditación de la respiración, enfocados en la inconstancia, enfocados en la des-pasión, cesación, y luego dejando ir. Por lo tanto cualquiera sea el dolor que aparezca, lo encaran de esta manera. No con el pensamiento de que este es mi dolor, o que yo estoy con dolor. Sino simplemente reflexionando que el cuerpo es una cosa y el dolor es otra cosa. El cuerpo como una causa es inconstante. Así que aquí también miren su inconstancia. Esto los ayuda a empujarlos fuera. Y el Buddha también les dice de hacer lo mismo con sentimientos de placer, con sentimientos de ecuanimidad. En otras palabras, cuando logran que la mente llegue a una concentración profunda en ese punto, se dan cuenta que estos estados también dependen del cuerpo: el placer del jhana, de la ecuanimidad del jhana. Eso también son cosas que tienen que dejar ir.

Si pueden hacer esto, el Buddha dice que pueden liberarse de cualquier aversión u obsesión en relación al dolor, cualquier pasión u obsesión en relación con el placer, cualquier obsesión ignorante en relación con la ecuanimidad. Sienten estas cosas desarticuladas de ellas, dándose cuenta que si el cuerpo se termina, ellas también se terminan. Y lo que queda es lo que no-muere. Y es de esta manera que la contemplación conciente de la muerte los prepara para encontrar lo que no-muere. Depende no solo del hecho de que sabemos que la muerte va a suceder, sino que vamos a tener una idea particular sobre cómo van a manifestarse las instrucciones de Buddha, y cómo anticipar lo que va a suceder. La mente va a ser arrastrada por sus ansias, dependiendo de su karma, el karma que hacen a lo largo del día, y el karma que van a hacer cuando se acercan a la muerte, al momento de la muerte. Sus hábitos diarios, sus habilidades meditativas, estas son las cosas que determinarán si van a sufrir o no. Así que van a prepararse emocionalmente pero también se van a preparar en cuanto a las habilidades que van a traer para aguantar. Y cuando abordan la contemplación de la muerte desde esta perspectiva entonces lograrán el máximo de la práctica.

Así que cuando ven un atardecer, como dice Buddha, recuerden que este puede ser su último atardecer, pueden irse esta noche. ¿Están prontos para irse? Y vean qué es necesario hacer, tanto en cuanto a prepararse ustedes mismos como en cuanto a estar en buenos términos con las personas que van a dejar. Recuerden esas cuatro cualidades, convicción, virtud, generosidad, discernimiento. Cualquiera sea el nivel en el que las puedan desarrollar, cualquiera sea el grado con el que pueden ayudar a otros a desarrollarlas, ese es vuestro regalo. Y el verdadero regalo para ustedes mismos ahora llega en la forma de las habilidades que desarrollan mientras meditan. Aprender a no distraerse, para estar atentos y alertas, y particularmente alertas no solo a las posturas del cuerpo, sino alertas a lo que están haciendo en la mente. Cómo se están relacionando con sus sentimientos, no con la sensación del cuerpo. El trabajo que es necesario hacer no está lejos, está aquí mismo, lo

cual es bueno. Porque va a llegar el tiempo cuando la muerte esté aquí mismo. Y van a tener sus habilidades aquí mismo, van a estar preparados.

Fuente: https://www.dhammatalks.org/mp3_index_current.html

Transcripción y traducción personal de Margarita Huber, Julio 2021. Última revisión en Mayo 2022.