

Introducción

Apostando con el señor de la muerte

ESTE LIBRO es el recuento de una historia escuchada por primera vez hace siglos por un pequeño grupo de estudiantes del gran maestro indio Padmasambhava. Extraordinario maestro, cuya vida estuvo repleta de aventuras y logros, Padmasambhava alcanzó el más grande logro de todos: la realización de la naturaleza inmaculada e indestructible de su propia mente que de manera instantánea disipa todas las ilusiones, incluso la temible ilusión de la muerte. Se dice que Padmasambhava partió de este mundo en una masa de luz de arcoíris, dejando tras de sí muchas preciosas instrucciones y descripciones de su camino de transformación para los estudiantes del futuro. Aunque nada en esta historia ha cambiado, cualquiera que la escuche y la lleve al corazón puede ser transformado por ella. Como las historias clásicas de todos los tiempos, te lleva a un viaje, pero en este caso tú eres el personaje principal y el resultado está en tus manos.

La historia que estamos viendo aquí, entonces, es la propia: Es la historia de nuestros cuerpos y mentes, de nuestro naci-

miento y muerte, y de las innegables verdades sobre nuestra existencia como seres humanos. Aunque conocemos los hechos de la vida y la inevitabilidad de la muerte, es una realidad que rara vez encaramos. Cuando lo hacemos, nuestro impulso es darle la espalda. Aunque no deseamos afrontar la muerte o el miedo que inspira, huir de esta verdad inconveniente no nos ayudará. La realidad nos alcanzará al final. Si hemos ignorado la muerte en todas nuestras vidas, entonces se convertirá en una sorpresa enorme. No tendremos tiempo en el lecho de muerte para aprender cómo manejar la situación, ni tiempo para desarrollar la sabiduría y compasión que podrían guiarnos hábilmente a través del terreno de la muerte. Tendremos que afrontar lo que sea que encontremos de la mejor manera que podamos, y esa es una gran apuesta.

¿Por qué habríamos de correr tal riesgo? Tenemos una alternativa: prepararnos para encarar el momento más incómodo de nuestras vidas, o llegar a ese momento sin estar preparados. Si optamos por mirar a la muerte directamente a la cara, entonces podemos tener la certeza de que transformaremos ese encuentro en una experiencia profunda que traerá beneficios incalculables a nuestro camino espiritual. Si elegimos negarla, entonces, cuando nos encontremos con el Señor de la Muerte, seremos como un joven inocente que entra en un garito nocturno con el bolsillo lleno de dinero. ¿Cuáles son las probabilidades de que seamos más ricos y más felices por la mañana?

Estemos preparados o no, todos conoceremos al Señor de la Muerte. ¿Quién es este gran Señor y cuál es su poder sobre

nosotros? Esta figura legendaria que inspira tanto miedo es meramente la personificación de la impermanencia y de la causa y el efecto, o karma. En la literatura budista, este «Señor» es invencible. Nadie puede derrotarlo en su juego, salvo un verdadero portador de sabiduría. Es la sabiduría la que mata al asesino, la que limpia la mesa y la que se va con el premio.

Desde los tiempos antiguos hasta el presente, muchas culturas han desarrollado una literatura –tanto oral como escrita– rica en sabiduría popular sobre la muerte y la agonía. Muchas de estas tradiciones de sabiduría del mundo han abordado la pregunta de cómo la experiencia de la «agonía» puede tornarse en un momento significativo y poderoso en el cual podamos conectarnos con la naturaleza más profunda y elevada de nosotros mismos. En los últimos años, la muerte y la agonía se han convertido en temas de moda, y la «muerte» misma se ha convertido en una palabra en boga. Pero mientras algunas personas parecen querer hablar de ello, nadie quiere en realidad afrontar la muerte o estar en un ambiente en el que la muerte esté de hecho sucediendo. Woody Allen dijo una vez: «No tengo miedo de morir; solo que no quiero estar ahí cuando ocurra». Esta es una reflexión de las mentes de muchas personas de nuestro mundo del siglo XXI. En realidad, tratamos de evitar la muerte por todos los medios. Tenemos miedo de enterarnos de ella u observarla, por no hablar de experimentarla, porque hemos creado una imagen cultural negativa y temible de la muerte. Creemos que es el final de todo lo que somos, la pérdida de todo lo que atesoramos. No obstante, nuestro miedo nos impi-

de conocer nuestra propia historia, que es a fin de cuentas un relato de renovación y liberación.

Según las enseñanzas budistas, la realidad es que la muerte y el nacimiento ocurren de modo continuo. Este entendimiento se encuentra también en las enseñanzas cristianas, donde san Pablo dijo: «Muero cada día». Lo importante es aprender que la muerte es parte del proceso de vivir; ocurre en todo momento, no solo al final de la vida. ¿Cómo aprendemos a reconocer este sentido de la muerte que ocurre momento a momento en nuestras vidas?

Para ir más allá de nuestras nociones abstractas sobre la muerte, tenemos que examinar en profundidad nuestras propias mentes y corazones. Este camino requiere que contemplemos lo que la muerte significa para nosotros de manera individual, no desde las perspectivas médicas o técnicas —como el cese de la respiración o del latido del corazón—, y no desde la perspectiva de nuestras tradiciones religiosas o culturales. Más bien, necesitamos preguntarnos: «¿Qué significa la muerte para mí, personalmente, desde mi propia experiencia de vida? ¿Cuál es mi sensación más básica y visceral acerca de lo que es la muerte?». Esta es una pregunta importante, ya que la manera en que definimos la muerte determina en gran medida cómo experimentaremos la propia. También se convierte en nuestra guía sobre cómo morir bien.

De acuerdo con la perspectiva espiritual del budismo, para morir bien, debe vivirse bien. Morir bien solo puede lograrse cuando sabemos cómo vivir bien. ¿Podría ser que como no

sabemos cómo vivir plenamente, o vivir bien, tenemos miedo de morir? Para transformar nuestro miedo a la muerte y superarlo, debemos entrar en contacto con la muerte en vez de negarla. Debemos conectarnos con la muerte a través de la reflexión genuina. Debemos contemplar su imagen con una mente tranquila y clara, no solo con la imagen de la muerte que nuestros pensamientos han creado basándose en la superstición y el rumor. Debemos ver y sentir realmente ese estado de manera directa. La forma de encontrarnos con la muerte plenamente es morir cada día, en cada momento, en todo; en nuestros pensamientos, en nuestro dolor, en nuestras emociones, en nuestras relaciones amorosas, incluso en nuestro gozo. ¡No podemos afrontar la muerte si no morimos cada día!

Desde la perspectiva budista, la muerte no significa únicamente llegar a un fin. También significa llegar a un principio. La muerte es un proceso de cambio. Terminar no es ni positivo ni negativo en sí; solo es la realidad. La muerte fue parte del trato cuando aceptamos la idea del nacimiento. Nuestra entrada en este mundo incluía el contrato para dejarlo. Así, tanto si suspiras con alivio al final de un momento de tortura, o deseas con desesperación que algún instante parecido a una película de Hollywood pudiera durar para siempre, todo momento llega a su fin. Toda historia tiene un final, sin importar que este sea feliz o triste. Sin embargo, cuando un momento o una vida terminan, no podemos discutir con ello. No hay espacio para la negociación. Reconocer esta realidad es la forma en que entramos en contacto con la muerte en la vida cotidiana.

En última instancia, lo que llamamos «vida» es solo una ilusión de continuidad: una sucesión de momentos, un flujo de pensamientos, emociones y recuerdos, que sentimos como nuestra posesión. Y, en consecuencia, nosotros aparecemos como los poseedores de esa continuidad. Sin embargo, al examinarla, descubrimos que esa continuidad es semejante a un sueño, es ilusoria. No es una realidad continua o sustancial. Consiste en momentos individuales, que surgen, se disuelven y surgen de nuevo, como las olas en un océano. Por lo tanto, este «yo» también surge y se disuelve en cada momento. No continúa de un momento al siguiente. El «yo» de un momento se disuelve y desaparece. El «yo» del siguiente momento surge de nuevo. No se puede decir que estos dos «yos» sean lo mismo o sean algo diferente, pero la mente conceptual los identifica como un yo singular y continuo: «Sí, este soy yo...».

Dentro de este flujo, podemos ver con claridad el proceso de la muerte: la disolución de los pensamientos fugaces, el desvanecimiento de las emociones vibrantes, la rápida alternancia de nuestras percepciones (un sonido, un contacto están ahí y luego desaparecen). Pero en el instante mismo en que experimentamos el final de un momento, experimentamos el proceso de nacimiento; nace un nuevo mundo a medida que surgen pensamientos frescos y emociones coloridas en respuesta a las percepciones cambiantes. En consecuencia, el final de un momento es también una renovación, pues solo a través de la muerte una cosa nueva puede surgir.

Cuando la muerte nos amedrenta, no vemos lo obvio; aquello que tiene el poder de renovarse es eterno, mientras que aquello que es en verdad continuo no tiene poder creativo. Sin el juego del nacimiento y la muerte, el mundo estaría estancado, como una escena en una película de arte y ensayo tomada con una cámara fija. El mundo capturado en su lente se mantiene fijo e inmóvil. Nada cambia durante un largo largo tiempo. Sin el juego continuo de la muerte y el renacimiento, nuestras vidas serían igual de fijas y absurdas; solo las consecuencias serían una tortura. Nada cambiaría en lo absoluto. En contraste, ¡cuán maravilloso y refrescante es tener estos cambios momentáneos, estar bendecidos por la impermanencia!

Si fuéramos continuos, impermeables al cambio y a la muerte, entonces sería inútil buscar algo más allá o fuera de nosotros. Lo llamemos como lo llamemos (el misterio real, creativo o divino, el mundo sagrado o la gracia de dios), nunca lo encontraríamos. Solo hallaríamos más proyecciones de nuestra propia mente. Solo muriendo cada día podemos estar en contacto con la vida verdaderamente. Si pensamos que podemos encontrar una conexión significativa entre la vida y la muerte —mientras seguimos aferrándonos a nuestra creencia en la continuidad de nuestra propia existencia—, entonces estamos viviendo en un mundo ficticio de nuestra propia creación.

Cuando esta ilusión de continuidad llega a su fin, tenemos la oportunidad, no importa cuán breve sea, de entrever la realidad más profunda que está debajo de ella. Esta es la naturaleza verdadera y perdurable de la mente, que es inseparable de

la mente y la realización de Padmasambhava. Es el darse cuenta primordial, la sabiduría luminosa, de la cual surgen espontáneamente todos los fenómenos. Esta sabiduría resulta incognoscible en el sentido ordinario porque está más allá del concepto. Por lo tanto, también está más allá del tiempo. Se dice que carece de nacimiento y de muerte. Si podemos conectarnos con esa experiencia, el pasado y el futuro se trascienden, y despertamos naturalmente a un mundo vasto y brillante.

Cuando sabemos en verdad que cada final implica también una renovación, empezamos a relajarnos. Nuestras mentes se abren al proceso de cambio. Sentimos que podemos tocar de hecho la realidad y no tememos la muerte. Podemos aprender a vivir bien y plenamente ahora, con el entendimiento de que la muerte no está separada de la vida. Desde el punto de vista budista, tenemos una alternativa: dirigir nuestra historia de vida y muerte en este preciso momento, o esperar, cerrando los ojos al mensaje de la impermanencia hasta que la propia muerte los abra. Puesto que valoramos los finales felices, ¿por qué optar por apostar con el Señor de la Muerte?

La antigua sabiduría budista tiene mucho que ofrecer a nuestra comunidad mundial moderna sobre el tema de la muerte y la agonía, y en este libro exploraré cómo podemos entender y aplicar estas enseñanzas intemporales a nuestras vidas cotidianas. Espero que este libro traiga claridad y una comprensión más profunda sobre estos temas desde la perspectiva espiritual de la tradición budista del Vajrayana. Que la sabiduría profunda y la compasión genuina encarnadas en estas enseñanzas di-

sipen rápidamente todas las ilusiones de los seres y alivien sus más grandes miedos. Que la verdadera naturaleza de la mente, el buda interno, nos guíe en el camino de vivir y morir bien.

Dzogchen Ponlop Rinpoché

Nalanda West

Seattle, Washington

7 de octubre de 2006