

La Práctica del Dharma Ante la Muerte
Por Thich Nhat Hanh
Traducido por su Sangha:
http://www.tnh-es.org/m_textos.htm
Enseñanza ofrecida por Thay el 22 de abril de 1.999 en el
primer retiro francófono



Vivir es aprender a morir.

Sois una mujer joven, o un hombre joven, y vuestro médico os anuncia que os queda solamente tres meses de vida. ¿Qué haréis? ¿Perderéis ese tiempo en lamentaros, en consumiros en el dolor, la desesperación? O bien, ¿estáis determinados a vivir cada momento de estos tres meses de una manera profunda? Para mí, tres meses es mucho.

Hace una veintena de años, yo estaba entonces en Montreal, un joven se presentó a mí y me dijo que no le quedaban más de tres meses de vida. Yo le invité a sentarse cerca de mí para tomar un té. Amigo, le dije, es preciso beber este té de tal manera que la vida sea posible, y vivir este momento juntos de una manera profunda. Yo le ayudé a beber su té. Enseguida, él se hizo discípulo mío y vivió quince años más. Entonces, tres meses es la versión del doctor, pero vuestra versión es bien diferente. Una jornada es mucho. Si preparáis un picnic o pasadía, queréis que sea un éxito. Un picnic dura una jornada o una media jornada, pero esto vale la pena prepararlo bien, ¿no es cierto? Un picnic no dura más que una jornada, pero se puede vivirla plenamente, con mucha felicidad.

¿Por qué no tres meses? Vuestra vida es una especie de picnic, hay que prepararla de una manera inteligente. Conozco a una persona que ha pedido a su maestro, un maestro budista: Maestro, quisiera hacer un picnic con usted. El maestro estaba muy ocupado y

respondió: De acuerdo, de acuerdo, se hará un picnic uno de estos días. Pero pasó el tiempo y, cinco años después, ese picnic no había tenido lugar. Un día que maestro y discípulo habían partido juntos para un asunto cualquiera, se encontraron atrapados en un embotellamiento. Había tanta gente en la calle que el maestro pregunta al discípulo:

¿Qué hacen ahí? El discípulo mira y ve que se trata de un entierro. Se vuelve hacia su maestro y dice: Es un picnic. No esperéis para vivir. ¡Vivid ahora! Vuestra vida debe ser verdadera en este minuto mismo. Entonces, tres meses de vida es mucho! Podéis vivir cada momento de cada día de una manera profunda tomando contacto con las maravillas de la vida. Así aprendéis a vivir y, al mismo tiempo, a morir. **La persona que no sabe morir no sabe vivir, y viceversa.** Hay que aprender a morir, enseguida. Es una práctica. ¿Estáis preparados para morir ahora? ¿Estáis dispuestos a ordenar vuestro tiempo de tal manera que podáis morir esta tarde, en paz? Es un reto, pero es la práctica. Sino el pesar os minará para siempre. Para no sufrir, para no lamentar, la única solución es vivir cada minuto que nos es dado de vida de una manera profunda, eso es todo. Para plantar cara a la inseguridad, **la única respuesta es vivir el momento presente de una manera intensa**, profundamente; entonces no deploraréis nada. Es esto lo que escogió hacer ese joven: vivir cada minuto de su vida de una manera muy profunda. Él sintió las fuentes de su desesperanza abandonarle y se restableció. Era un milagro. Estaba condenado y vivió aún quince años. Yo le di un nombre de dharma: **Chân Sinh – Vida Verdadera**. Antes, él no había conocido la verdadera vida. Después, él conoció la verdadera vida porque él estaba ahí, en cada momento de la vida cotidiana. Albert Camus, en su novela 'El Extranjero', ha utilizado el término momento de conciencia. - Mersault, que ha cometido un asesinato, está en prisión. Algunos meses más tarde, sabe que va a morir ejecutado, que sólo le quedan tres días de vida. Cuando comprende esto, nacen en él la angustia, el miedo, la cólera. Acostado sobre su cama, mira al techo. Él ve por primera vez un cuadrado de cielo azul a través del tragaluz. El cielo es muy azul y es la primera vez en su vida que entra en contacto profundo con el cielo azul. Cosa extraña, él ha vivido decenas de años, ya treinta, treinta y cinco años, sin jamás haber visto de verdad el cielo azul. Quizá miraba el cielo de vez en cuando, pero no le veía de una manera profunda; pero ahora, tres días antes de su muerte, él es capaz de tocar el cielo azul con mucha profundidad. Es entonces cuando **el momento de conciencia** se manifiesta. Él decide vivir plenamente, profundamente, cada minuto que le queda de vida.

He aquí un prisionero que practica la meditación profunda. Él vivió sus tres últimos días en su celda, con un cuadrado de cielo azul. Es su libertad. En el mediodía de la tercera jornada, un sacerdote católico quiso administrarle los últimos sacramentos. Él rehúsa, no quiere que el sacerdote entre. No quiere hablar con él. Piensa que es una pérdida de tiempo, que sólo le quedan algunas horas de vida. No quiere malgastar el tiempo que le queda hablando con un sacerdote. Él declara: El sacerdote vive como un muerto, él no vive como yo, yo estoy verdaderamente vivo. Esto es lo que ha escrito Albert Camus. ¿Quizá estemos viviendo como los muertos? Circulamos por la vida con nuestro cadáver porque no tocamos la vida en profundidad. Vivimos de una manera artificial con muchos proyectos, muchas preocupaciones, mucha cólera y jamás somos capaces de instalarnos en el aquí y en el ahora para vivir profundamente nuestra vida. **iDebemos despertarnos!** Debemos actuar de manera que el momento de conciencia se manifieste. **Es el Buda que nos salva, es la resurrección.** ¿Ha llegado ya el momento más maravilloso de vuestra vida? ¿Se ha producido ya el momento más maravilloso de vuestra vida? Haceros esta pregunta. La mayor parte de entre nosotros responderemos que no es el caso, pero que este momento puede llegar no importa cuando. Tenemos veinte, treinta, cuarenta, cincuenta años, y a pesar de todo, el momento más maravilloso de nuestra vida no ha llegado todavía. Va a ser demasiado tarde. Pero esperamos aún. Por lo tanto sabemos muy bien que si continuamos viviendo en el olvido, es decir, **sin la presencia de la Plena Conciencia**, en los veinte años por venir, ese momento no llegará nunca. La enseñanza del Buda dice de manera clara y neta: debéis hacer del momento presente el momento más magnífico, el más maravilloso de vuestra vida. Debe convertirse en el momento más maravilloso de vuestra vida. Sois inteligentes. Sabéis lo que hay que hacer para transformar este momento presente en un momento maravilloso. Sólo la libertad puede ayudaros. Liberaos de vuestras preocupaciones, de vuestras inquietudes sobre el pasado, el futuro, etc. Cuando se sabe morir, se comienza a saber vivir. Es la visión profunda de la impermanencia que nos ayuda. Es muy útil mantener viva esta visión, esta concentración sobre la impermanencia. Pensáis que la persona que está ante vosotros existirá para siempre, pero esto no es así. Ella es impermanente como vosotros. Entonces, si podéis hacer algo para hacerla feliz **hay que hacerlo enseguida**. Todo esto que podéis decir o hacer para aportarle felicidad, decidlo o hacedlo **ahora... ahora... o jamás**.

En la práctica del budismo, morir es muy importante. Morir es tan importante como vivir, como hacer. Pues el nacimiento y la muerte inter-son. Sin nacimiento no puede haber muerte. Sin muerte, no hay nacimiento. Nacimiento y muerte son dos amigos bien

próximos. Es precisa una colaboración entre los dos para que la vida sea posible. No tengáis, pues, miedo de la muerte. La muerte es una continuación, el nacimiento también lo es. En nuestro cuerpo, la muerte se produce a cada instante. Las células mueren para que nuevas células vean la luz. Si no hay muerte no hay nacimiento, no hay vida. La muerte es indispensable para la vida, como la izquierda lo es para la derecha. No hay izquierda si no hay derecha. No esperéis que la izquierda sea posible sin la derecha. Hay que aceptar los dos, el nacimiento y la muerte; si practicáis bien, podréis conseguir la visión profunda tocando la dimensión histórica. Cuando tocamos la dimensión histórica, tocamos la dimensión última y vemos que nuestra naturaleza verdadera es el no-nacimiento y la no-muerte. Vivir es una alegría. Morir para recomenzar es una alegría también. Recomenzar es una cosa maravillosa, y se recomienza sin cesar. El "comenzar de nuevo" es una de nuestras prácticas en la **Village des Pruniers**. Se debe morir cada día para renovarse. Aprender a morir es una práctica muy profunda.

Habéis oído hablar de Sudatta, este laico que apoyó toda su vida al Buda. Desde que escuchó hablar del Buda, enseguida se enamoró. Sudatta era mercader, hombre de negocios muy rico en la ciudad de Shravasti. Llegó a la capital Najagra para visitar a su cuñado. Habiendo oído hablar del Buda, no pudo dormir esa noche y se despertó muy pronto para visitarle.

Cuando encontró al Buda, Sudatta se emocionó mucho. Le pide venir a su país para compartir la práctica y la enseñanza. El Buda acepta y envía su discípulo Shariputra a Shravasti para preparar el terreno. Sudatta compra muy caro un parque, con muchos árboles, para hacer un monasterio para el Buda, una base de operaciones para el dharma. Sudatta es el nombre que le fue dado por sus padres, pero se le llama Anathapindika. Es una persona amada por la gente de Shravasti porque utiliza una parte importante de su herencia en socorrer a los pobres, los desheredados, los huérfanos. Las gentes le han dado el nombre de Anathapindika, que significa: el que sostiene a los huérfanos, a los desheredados...

Anathapindika fue siempre feliz de servir a las Tres Joyas. Tenía mucho tiempo para escuchar al Buda, para apoyar a los monjes y a las monjas. Una vez, había llevado a quinientos hombres de negocios al monasterio de Jeta para que pudieran escuchar a Shariputra y al Buda. Había encontrado mucho placer en sostener al Buda, al dharma y a la sangha durante toda su vida. Fue feliz al sostener una vez más a las Tres Joyas.

Cuando Anathapindika estaba a punto de morir, el Buda le visitó. Fue una treintena de años después de su encuentro. Todo ese tiempo, el Buda había designado a Shariputra, su discípulo principal, para cuidar de Anathapindika y viajar a pie con él, sobre todo cuando fue a localizar el terreno que debía comprar para el Buda. Fueron, pues, amigos muy íntimos. El Buda designó a Shariputra para ayudar a Anathapindika a morir de una manera feliz y apacible.

Habiendo sabido que Anathapindika estaba a punto de morir, agonizante, Shariputra pidió a su joven hermano en el dharma, Ananda, el primo del Buda, acompañarle para hacer la colecta de la limosna y detenerse en la casa de Anathapindika.

Viendo a los dos Venerables, Anathapindika decidió abandonar su lecho, pero no pudo hacerlo. Shariputra le dijo: Amigo mío, tenderos, vamos a buscar unas sillas y nos instalaremos cerca de vosotros. Cuando se sentaron, Shariputra hizo esta pregunta:

Amigo Anathapindika, ¿cómo sentís vuestro cuerpo?, ¿Los dolores físicos disminuyen o aumentan?

Cuando se está a punto de morir, en efecto hay dolores en el cuerpo, quizá también dolores en el alma: la angustia, el aislamiento, la confusión. Se necesita a alguien en este momento tan importante de la vida. Es necesario que alguien esté con nosotros en este momento difícil. Y Shariputra está ahí, con su joven hermano en el dharma, Ananda.

-Querido amigo, ¿cómo sentís vuestro cuerpo? Los dolores, ¿se apaciguan o aumentan?

-Venerable, los dolores de mi cuerpo no parecen apaciguarse. Aumentan siempre. Sufro cada vez más.

Entonces, el Venerable Shariputra le dijo que era el momento de practicar la meditación sobre las Tres Joyas. Invitó a Ananda y a Anathapindika a respirar profundamente y a concentrarse en el Buda, el dharma y la sangha. Shariputra efectuó una meditación guiada:

El Buda ha obtenido la realidad tal y como es. El Buda está completa y verdaderamente despierto. Ha conducido a la perfección la comprensión y la acción. Ha llegado a la verdadera felicidad, comprende la naturaleza del mundo, de los hombres. Es inigualable en sabiduría. Es un gran hombre. Es el maestro de los hombres y de los dioses.

Shariputra dijo estas palabras para ayudar a Anathapindika a ver claramente al Buda, lo que es verdaderamente: un ser humano que posee una gran ternura, una gran compasión, una gran felicidad y que ayuda enormemente a los seres. Enseguida llevó la meditación guiada sobre el dharma, la enseñanza que transforma, que puede aportar la paz y la transformación en el instante presente, sin esperar semanas, meses, años. Después la llevó sobre la sangha, la sangha como sostén, la sangha como protección. Fue verdaderamente una meditación guiada.

Shariputra era una persona extremadamente inteligente, uno de los más inteligentes discípulos del Buda. Conocía perfectamente el estado en el cual se encontraba Anathapindika. Shariputra había reconocido las semillas, las simientes de felicidad en la conciencia de Anathapindika. Sabía muy bien que Anathapindika encontraba mucho placer en servir al Buda, al dharma y a la sangha. Para restablecer el equilibrio de Anathapindika, regó las semillas de felicidad que estaban en él, invitándole a concentrarse en las Tres Joyas. Y la práctica fue muy eficaz, pues tras solamente unos minutos, los dolores de Anathapindika se atenuaron mucho, y pudo por fin sonreír.

Es una cosa maravillosa, y todos podemos aprender a hacerlo. La persona que está a punto de morir, tiene en ella las semillas del sufrimiento, pero asimismo las semillas de la felicidad. Entonces, vosotros que amáis a esta persona, reconoced las semillas de felicidad y de sufrimiento en ella. Hay que hablarle de esas cosas, tenéis que regar las simientes de felicidad de esta persona que va a partir, incluso si está en coma. Habladle, referidle las cosas que evocan esa felicidad. Es muy importante. Repito: incluso si la persona está en coma, al menos hay que hablarle. Ella escucha, la comunicación es posible.

Un joven estudiante de Burdeos, de nacionalidad vietnamita, que supo que su mamá estaba muriendo en el sur de California, fue a su cabecera y practicó en ese sentido. Antes de su partida, la hermana Châm Không le había enseñado como hacerlo. La mamá estaba en coma y el hijo le habló largamente de cosas que en su pasado le habían causado placer. Y los médicos constataron los cambios formidables que se habían producido en ella. Nada de gemidos, nada de gritos, ella estaba apacible y despertó tras algunas horas. Fue un milagro, un milagro para él y para ella. Si sabéis cómo hacer para tocar las semillas de felicidad en una persona, si podéis hablarle, produciréis también vosotros este milagro.

La hermana mayor de Châm Không estaba en coma. Una decena de años antes, le habían practicado un trasplante de hígado. Tres años

después, su salud se degradó. Cuando la hermana Châng Không llegó a los Estados Unidos, su hermana estaba a punto de morir. Tenía mucho sufrimiento, yacía sobre el lecho y se retorció, gemía, gritaba. Entre sus hijos estaban las medicinas. Las habían utilizado todas para calmar sus dolores, pero no lo habían conseguido, ni siquiera los medicamentos anti-dolor.

La hermana Châng Không llegó con un par de auriculares y un casete de un canto de la Village des Pruniers grabada por las hermanas y los hermanos: **nam mô bồ tát quan thế âm**. Vosotros lo habéis escuchado antes de las enseñanzas. Colocó los auriculares en los oídos de su hermana mayor, aumentó el volumen para que los sonidos pudieran atravesar el coma. Dos minutos después, sólo dos minutos después, su hermana cesó de gritar, de retorcerse. Estaba apacible. ¿Por qué? Porque ella tenía en sí las semillas del canto que loa el nombre del bodhisattva de la compasión. Siendo pequeña, ella iba al monasterio y escuchaba a los monjes cantar. Estas simientes de paz, de fe de compasión estaban en ella. Durante su vida laboral, no se había tomado el tiempo para regar estas simientes. Pero en el momento de la agonía, la hermana Châng Không pudo ayudarla a regarlas. Dos o tres minutos de escucha de estos cantos tocaron estas semillas en ella. Se calmó mucho y quedó apacible hasta su muerte. Los médicos que estaban allí, e incluso su hija que era médico, estaban maravillados. Sin medicamentos, sin anestesia, nada más que una casete para abrir un claro, a fin de tocar las semillas espirituales de la persona. ¡Todos tenemos esas semillas en nosotros!

Final del Documento

