

Soltar, Morir desde la Perspectiva Budista

**Por Dennis Estrada (Quang Minh - Dennis Estrada, RN) –
Enfermero de Profesión**

Acabo de llegar del hospital desde la Unidad de Cuidado Intensivo donde un joven me dijo que su esposa está en estado de coma, con el cerebro muerto, que su final está cerca y que era el momento para hacer los preparativos del funeral. El rostro del joven estaba contorsionado con lágrimas... ellos eran muy jóvenes, casados desde hacía poco tiempo, y ahora él tenía que despedirse de ella ... ¿Por qué?

La muerte está con nosotros desde el tiempo sin principio. Desde que nacemos estamos destinados a morir, ¿no es esa la verdad? O, ¿quizás la hemos olvidado? Para algunas personas es muy duro aceptar la muerte, dejar ir, soltar y tener una muerte en paz.

Hace muchos años la muerte estaba muy cerca, podíamos verla como algo natural. Los niños morían al nacer, las madres durante el parto, los hombres en la guerra, matábamos animales para comer, nuestros viejos morían en la casa. Todos, de una forma u otra, estábamos familiarizados con la muerte.

Hoy en día, con nuestra sociedad de alta tecnología, y tantos inventos y novedades en las comunicaciones como la Internet de alta velocidad, los teléfonos celulares y la comunicación por satélite desde cualquier parte del planeta, nos hemos distanciado de la muerte. La muerte es ahora algo que miramos en nuestra televisión de alta definición o en la pantalla de la computadora. Nos enteramos de la muerte de personas en las autopistas, genocidios en Oriente Medio, crímenes violentos, desastres naturales...observamos todo eso como si se tratara de un comercial. Si, la muerte es horrible, pensamos mientras estamos comiendo un emparedado de carne de 360 calorías, pero mientras no nos toque a nosotros no nos importa demasiado. ¡Hoy en día estamos tan desapegados del significado de la muerte!

La muerte ha sido completamente desnaturalizada por ambos, él que muere y el que sobrevive. A los enfermos se los aleja de la familia y el hogar, hospitalizados y sujetos a las tecnologías médicas y a las reglas impersonales del hospital. ¡La mayoría de las veces mueren en soledad en un entorno extraño, o rodeados de extraños! Nuestra sociedad es tan impersonal ahora que en lugar de que los miembros de la familia preparen el cuerpo para el entierro, la ceremonia del funeral queda en manos de sacerdotes profesionales o de alguien que



hace este papel con respeto y compasión, pero que en verdad es como una tarea más que corresponde a su trabajo diario. Se deshacen de los cadáveres de una forma que no permite que estos regresen a la naturaleza, o que frecuentemente provoca un daño al medio ambiente. La muerte se mantiene detrás de las puertas de los armarios, es apartada de la percepción plena de los sobrevivientes dejándoles entonces incapaces de dar una apropiada despedida al muerto, y de trabajar con el doloroso proceso de la separación.

Si, hemos perdido nuestra sensibilidad y compasión, pero cuando se nos dice que ha llegado la hora de morir todos corremos alrededor como pollos sin cabezas, porque nadie quiere morir. ¿Por qué ocurre esto? Debido al apego. Estamos apegados a las cosas y situaciones materiales; a los automóviles de lujo, a las inmensas pantallas de televisión, a la membresía de algún club social, a las mansiones y casas de lujo, a las joyas caras. Estamos tan apegados y entretenidos en esta vida que no queremos involucrarnos con nada que nos prepare para la muerte. Lo que verdaderamente cuenta, como el amor, la compasión, la sabiduría, la piedad, están durmiendo en un muy profundo sueño.

Así que, cuando el tiempo de la muerte llega, resulta que no hay tiempo para él. Peleamos, nos resistimos, no podemos morir porque antes hay que tener todo en orden, casa, testamento, permisos para que abogado disponga quien se hace cargo de los perros y los gatos, y sobre todo del dinero ¡No es de extrañar que con tantos apegos las personas mueran en una forma miserable!

¿Quieren saber cual es el verdadero secreto de una muerte en paz? Es muy simple. El secreto es 'soltar'. ¡Soltar todos los apegos materiales y emocionales!

Pero, ¿Cómo podemos soltar todo lo que tenemos? ¿Quién va a hacerse cargo de todo eso?

Algo que es necesario entender, sin hacer referencia a alguna religión o filosofía especial, es que las cosas materiales son impermanentes o, en otras palabras, nada dura para siempre, es una ley natural, ¡Los relojes caros que llevamos con tanto cuidado pueden romperse, o puede que nos los roben, y ese auto recién comprado nos lo pueden chocar, o también robar, el gato que teníamos desde pequeños va a morir también, las relaciones con nuestros amigos desde la infancia cambian al igual que los vecindarios, los ejercicios que hacemos en el gimnasio y la dieta balanceada que llevamos no hará que el cuerpo detenga el proceso continuo hacia la vejez, y hasta que muera un día también!



De nuevo, esto no es un punto de vista pesimista sino una ley natural.

Los pasos necesarios para lograr una paz interna son importantes tanto para la salud psicológica del que muere como también para sus seres queridos. Una vez que entendemos y aceptamos que nada dura para siempre, entonces comprendemos que no hay necesidad de apegarse a nada. Una vez entendido esto, y no estoy diciendo que no haya que amar ni tener responsabilidad alguna, por el contrario, aún tenemos que tener nuestra vida regular y responsable con nosotros mismos y con el universo. Pero ahora conocemos y sabemos que las pasiones y los apegos excesivos no son saludables. Permitan que illustre esta narración con una famosa historia del Buda:

Kisa Gotami era una joven casada con un único hijo de un hombre rico, un hijo varón. Este niño murió hacia sus dos años de edad. Kisa Gotami tenía un intenso apego por el niño y cuando este murió lo tomó en su regazo y rehusó desprenderse de él. Así es que fue de casa en casa, de amigos en amigos, de familiares en familiares, pidiendo a todos una medicina para traer a su hijo de nuevo a la vida. Un monje budista le vio y acercándose a ella le dijo: "¡Oh buena mujer! No tengo medicina que dartte, pero puedes ir donde el Señor Buda. Él, seguramente, te dará lo mejor. Él es un océano de piedad y amor. No tengas problemas." Ella corrió inmediatamente hacia el Buddha y al verlo le dijo: "¡Oh, Venerable Señor! ¿Podrías darme cualquier medicina para revivir a este niño?" Buddha dijo: "Si, te daré una buena medicina. Por favor tráeme algunas semillas de mostaza de alguna casa donde ningún niño, o esposo, o esposa, o padres, o madres, o sirvientes, hayan muerto", Ella dijo: "muy bien, señor, regresaré en un corto tiempo."

Llevando su hijo muerto en brazos, Kisa Gotami iba de casa en casa pidiendo por algunas semillas de mostaza. En cada casa las personas que la recibían le decían: "¡Oh señora, aquí tenemos semillas de mostaza, tómelasi" Entonces Kisa Gotami hacía una pregunta: "Aquí, en vuestra casa, ¿ha habido algún hijo, o esposo, o esposa, o madre, o sirvienta, que haya muerto?" Ellos replicaban: "oh señora, hace usted una pregunta muy extraña. Muchos han muerto en nuestra casa". Y así Kisa Gotami continuó visitando casa tras casa y preguntando en todas ellas, hasta que finalmente vio que no existía casa alguna que no hubiera pasado por la experiencia de la muerte. Finalmente enterró el cuerpo muerto de su hijo, y reflexionó profundamente sobre la vida y la muerte en este mundo.

Kisa Gotami fue entonces a ver al Señor Buddha y Él le preguntó; "buena mujer, ¿has traído las semillas de mostaza?". Kisa respondió: "No, mi señor. ¡No hay casa en todo el pueblo donde alguien no haya



muerto en un tiempo u otro!" El Buddha dijo: "Siéntate a mi lado. Hablemos por un rato" Kisa Gotami estuvo contenta de poder quietarse y escuchar.

Entonces el Buddha dijo: "Nuestras vidas en este mundo son cortas, sea que vivamos un año o cien. Cada uno que ha nacido debe, en algún tiempo, morir. No hay excepciones. Todos tenemos nuestro tiempo de felicidad y también nuestro tiempo de dolor y sufrimiento. No trates de liberarte del sufrimiento. **En lugar de eso libérate del odio y el egoísmo.** Todos los objetos en este mundo son perecederos e impermanentes. Este mundo está lleno de miseria, problemas y tribulaciones. El hombre y la mujer tienen dificultades por el nacimiento, la enfermedad, el dolor, la vejez y la muerte. Debemos obtener la sabiduría de la experiencia. No debemos esperar cosas que no pueden ser ni han de pasar. Esa espera nos lleva a la miseria y al sufrimiento innecesario. No luches, buena mujer. Márchate en paz. **Acepta tu vida como un regalo.** Todos los días, a medida que van llegando, uno a uno, llénalos completamente como puedas, de gentileza y amor benigno"

Necesitamos vivir cada día como si fuera el último. Disfrutar cada momento, saborear cada sabor, cada olor, cada sensación. Necesitamos vivir en el presente. Necesitamos poner atención en cada cosa que hacemos y evitar los arrepentimientos. ¡Dado que nada dura para siempre, el tiempo de vivir y de disfrutar **es ahora!**

En otras palabras, si aceptas y entiendes que todas las cosas son transitorias e impermanentes, y por lo tanto reconoces que no hay necesidad de apegarse a la cosas, precisamente porque no son permanentes, estarás entonces en paz. Entendiendo esto puedes vivir una vida sin apegos, esto borrarás tus preocupaciones y podrás disfrutar completamente la vida segundo a segundo. Cuando la muerte llegue estarás preparado para ella, porque dado que no tienes apegos serás realmente capaz de soltar.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya
Revisado por: Guillermo Stilstein [Ken Taku Ya Fu] – desde la Sangha Budista Zen 'Viento del Sur', Buenos Aires, Argentina – Enviado a 'Acharia': martes, 24 de abril de 2007

