

Meditación de los nueve puntos en la muerte

V. Sangye Khadro

(De *Descubre el budismo*, módulo 5)

Esta es una versión ligeramente modificada de la Meditación en la consciencia de la muerte que aparece en el libro *Aprendiendo de los Lamas*. Hay diversas maneras de meditar en los nueve puntos: se puede meditar en ellos en una sola sesión o dedicar toda la sesión a un punto y realizar nueve sesiones para completarlos. Una tercera forma sería dedicar una sesión a cada uno de los tres puntos principales: la inevitabilidad de la muerte, la incertidumbre del momento de la muerte y el hecho de que sólo la práctica espiritual puede ayudar en dicho momento. Se puede elegir cualquiera de las tres alternativas.

Preparación

Nos sentamos con una postura cómoda, la espalda recta y el cuerpo relajado.

Dedicamos un rato a situar la mente en el presente. Dejamos que los pensamientos del pasado o del futuro cesen y tomamos la determinación de mantener la atención en el tema de meditación durante toda la sesión.

Motivación

Cuando la mente esté tranquila y presente, generamos una motivación altruista para la sesión, como por ejemplo: "Que esta meditación traiga paz y felicidad a todos "; o bien: "Que esta meditación sea causa de mi iluminación para así poder ayudar a todos a librarse de su sufrimiento y a iluminarse también."

Parte principal de la meditación

(Al contemplar los siguientes puntos, para ilustrarlos, recordamos nuestras ideas y experiencias, también las historias que hayamos oído o leído. Intentamos revivir cada una de ellas. Si en un momento dado, el punto que tratamos lo sentimos con especial viveza y claridad, dejamos los pensamientos de lado y mantenemos la concentración en esa sensación el tiempo que podamos. Si se desvanece o si la mente se distrae, retomamos la contemplación.)

A. La inevitabilidad de la muerte

Urdimos muchos planes para los días, meses y años venideros. Pero aunque la muerte sea lo único completamente seguro que nos va a ocurrir, no solemos pensar en ello ni tampoco hacemos planes para prepararnos. En el caso de que la idea de la muerte surja, de inmediato solemos apartarla porque no queremos ni imaginárnosla. Sin embargo, resulta de vital importancia tratar el tema y prepararnos. Contemplar los tres puntos siguientes nos servirá de ayuda para familiarizarnos con la idea de que la muerte va a suceder sin que podamos hacer nada para evitarlo.

1. Todo el mundo tiene que morir

Con el fin de acercarnos a la experiencia de la inevitabilidad de la muerte, haremos un ejercicio que consiste en recordar personas que vivieron en el pasado: gobernantes, escritores famosos, músicos, filósofos, santos, científicos, criminales y gente corriente. Pensemos en que todos ellos estuvieron vivos: trabajaban, pensaban y escribían; amaban y se peleaban; disfrutaban de la vida y sufrían. Y, al final, murieron.

Por muy sabio, rico, poderoso o popular que fuera, en un momento dado su vida se terminó, y eso mismo es cierto para todas las criaturas. ¿Es posible pensar en alguien que habiendo nacido en la Tierra no haya muerto? A pesar de todos los avances de la ciencia y la medicina, no se ha encontrado una cura para la muerte, y nunca se encontrará.

A continuación, recordamos a personas de nuestro entorno que ya hayan muerto, y pensamos en la gente viva que conocemos. Reconocemos el hecho de que cada una de estas personas morirá algún día. Y que nosotros también.

En estos momentos hay varios billones de personas en el planeta, sin embargo dentro de cien años, todas ellas se habrán ido (menos aquellas pocas que en la actualidad son pequeñas). Nosotros también estaremos muertos. Intentemos experimentar esta realidad con total intensidad.

2. La duración de la vida disminuye continuamente

El tiempo no se para, siempre va pasando. Los segundos forman los minutos, los minutos forman las horas, las horas forman los días, los días forman los años; el tiempo va pasando acercándonos más y más a la muerte. El tiempo discurre inexorable con la misma constancia con la que los granos de arena se deslizan en el reloj. Durante un rato, mantenemos la atención en la experiencia del fluir ininterrumpido del tiempo que nos lleva hasta el final de la vida.

Otra manera de vivir la sensación de que nos encaminamos continuamente hacia la muerte es imaginar que somos un tren que viaja a una velocidad constante, que no se detiene nunca, y del cual es imposible apearse. Este tren nos acerca de manera constante y progresiva al destino: el final de nuestra vida. Intentemos vivir esta sensación, y examinemos los pensamientos y sentimientos que surgen en nosotros.

3. Disponemos de muy poco tiempo para la práctica espiritual

Nos acercamos cada vez más al fin de nuestros días, y la mejor manera de prepararse para ello es la práctica espiritual porque, tras la muerte, como sólo la mente se mantiene en vida, la práctica espiritual puede realmente ser útil pues nos prepara para dicho momento y para el tránsito hacia la vida siguiente. Pero, ¿cuánto tiempo dedicamos a la práctica espiritual? ¿Cuánto tiempo invertimos en reducir las aflicciones de la mente (el odio y el apego)? ¿Cuánto en desarrollar sus cualidades (el amor y la compasión) y cuánto empleamos en comportamientos que sean de beneficio para todos?

Supone un buen ejercicio calcular cómo empleamos nuestro tiempo. En un día normal, ¿cuántas horas dormimos?, ¿cuántas trabajamos?, ¿cuánto tiempo destinamos a cocinar, comer o a salir con amigos?, ¿cuánto pasamos sintiéndonos deprimidos, frustrados, aburridos, enfadados, resentidos, celosos, perezosos o críticos?; y ¿cuánto tiempo dedicamos a mejorar conscientemente nuestro estado mental o a hacer cosas en beneficio de otros?, ¿cuánto invertimos en adquirir conocimiento espiritual o en meditar?

Repasamos estas cuentas con sinceridad y evaluamos nuestra vida con este práctico sistema que nos llevará a descubrir con claridad el tiempo que dedicamos a hacer lo que

beneficia de verdad a los demás y a nosotros mismos, a aquello que nos proporcionará una gran ayuda en el momento de la muerte y en la próxima vida.

Al meditar en estos tres puntos, debemos ser capaces de adoptar la firme determinación de vivir con atención y sabiduría.

B. La incertidumbre del momento de la muerte

Al meditar en la inevitabilidad de la muerte (la primera raíz), llegamos a aceptar el hecho de que sin duda alguna vamos a morir. Pero podemos tener la tendencia a pensar que la muerte no sucederá hasta dentro de mucho tiempo. Sin embargo, ¿hay alguna forma de saber con seguridad cuándo llegará la muerte? Con el propósito de llegar a sentir que el momento de la muerte es completamente indeterminado y desconocido, vamos a contemplar los siguientes tres puntos.

4. La esperanza de vida es imprecisa

Si los seres humanos nos muriéramos todos a una edad determinada, pongamos por caso a los ochenta y ocho años, dispondríamos de tiempo y espacio más que suficiente para prepararnos para la muerte. Pero no existe tal certeza y, como consecuencia, a la gran mayoría la muerte nos agarra desprevenidos.

La vida puede terminarse en cualquier momento: en el mismo instante del nacimiento, en la infancia, en la adolescencia, a los veintidós, treinta y cinco, cincuenta o noventa y cuatro años. Pensemos en conocidos que hayan muerto o en personas cuya muerte haya acontecido antes de alcanzar nuestra edad.

Ser joven y sano no garantiza la longevidad: hay hijos que fallecen antes que sus padres, y hay quien aún estando rebosante de salud puede morir antes que alguien con una enfermedad terminal como el cáncer. Aunque confiemos vivir hasta los setenta u ochenta años, en realidad, no podemos estar seguros de ello. Es imposible tener la seguridad de que no nos vayamos a morir dentro de un rato, hoy mismo.

Resulta muy difícil hacerse a la idea de que nuestra muerte puede ocurrir en cualquier momento. Nuestra tendencia es pensar que, como hemos sobrevivido hasta ahora, la continuación está asegurada. Pero miles de personas mueren cada día, y pocas de ellas lo esperaban.

Dejamos que nos invada con la mayor intensidad la sensación de total incertidumbre acerca de nuestro momento de la muerte: sencillamente, nada nos garantiza que tengamos mucho tiempo por delante.

5. Las causas de la muerte son muchas

Existe un sinnúmero de maneras de morir. En algunas ocasiones la muerte acontece por causas externas, bien sean catástrofes naturales como terremotos, inundaciones y erupciones volcánicas, o bien accidentes como los de automóvil o avión; también puede suceder que a uno lo maten, ya sea alguna persona, un animal peligroso o algún insecto venenoso.

La muerte, sin embargo, puede deberse también a causas internas. Hay cientos de enfermedades diferentes que pueden deteriorar nuestra salud y acabar con nosotros. Además, se dan casos de personas cuyo cuerpo, sin presentar enfermedad alguna, repentinamente deja de funcionar y, como consecuencia, mueren.

Incluso ciertos elementos que normalmente sirven de ayuda, pueden volverse causa de muerte. Los alimentos, por ejemplo, constituyen una necesidad para mantenernos vivos,

pero a veces pueden producirnos la muerte, bien sea porque se encuentran en mal estado, bien sea porque comemos más de la cuenta. Algo parecido sucede con los medicamentos, a pesar de servir para mantenernos con vida, hay quien muere por tomarse la medicina equivocada y hay quien por ingerir una sobredosis. Y lo mismo con las viviendas, que nos permiten vivir cómodamente, pero que en ocasiones debido a un incendio o a su derrumbe se convierten en causa de muerte para la gente que las habita.

A continuación, podemos recordar casos de personas conocidas o de las cuales hemos oído hablar que hayan muerto, y reflexionamos en cómo murieron. Pensamos que cualquiera de estas cosas podría sucedernos a nosotros también.

6. El cuerpo humano es muy frágil

El cuerpo humano es muy vulnerable, puede dañarse fácilmente o contraer numerosas enfermedades. En cuestión de minutos puede pasar de estar fuerte y activo a estar indefenso, débil y doloroso.

Ahora mismo podemos sentirnos sanos, energéticos y seguros, pero algo tan minúsculo como un virus o insignificante como una espina puede pasar a provocarnos la muerte.

Tras esta reflexión, pensamos en las veces en las que nos hemos dañado o lesionado alguna parte del cuerpo, y en lo fácil que resultaría que sucediera de nuevo. También en la posibilidad de que cualquier percance pudiera causarnos la muerte.

El cuerpo no nos durará para siempre. En el curso de la vida podremos evitar enfermedades y accidentes, pero los años acabarán por imponerse: nuestro cuerpo degenerará, perderá belleza y vitalidad y, finalmente, morirá.

Al meditar en estos tres puntos, desarrollaremos la determinación de empezar la práctica espiritual ahora mismo, porque el futuro es realmente incierto.

C. Únicamente la práctica espiritual puede ayudarnos en el momento de la muerte

Pese a todas las relaciones que hayamos podido establecer o a las distintas experiencias acumuladas a lo largo de la vida (familia, amigos, riqueza, poder, viajes y demás), nada de ello nos acompañará cuando muramos; tan sólo contaremos con nuestra mente, portadora de las huellas de todo lo que hemos pensado, sentido, dicho y hecho. Por lo tanto, es esencial tener acumuladas tantas huellas positivas como sea posible (que generarán buenas experiencias) y la menor cantidad de huellas negativas (que generarán sufrimiento). Además, deberíamos conseguir morir en paz con nosotros mismos, sentirnos bien respecto a cómo hemos vivido y no dejar ningún conflicto pendiente con otras personas.

Lo único que nos beneficiará realmente en el momento de la muerte son los estados mentales positivos como la fe, el desapego y la aceptación tranquila de los cambios que se suceden, el amor, la compasión, la paciencia y la sabiduría. Pero para conseguir adoptar semejantes estados en el momento de la muerte, necesitamos familiarizarnos con ellos en el curso de la vida, y esta es la esencia del Dharma o práctica espiritual. Comprender esto será un incentivo y nos aportará la energía necesaria para empezar a practicar el Dharma ahora y para practicarlo tanto como podamos mientras sigamos disponiendo de tiempo.

Podemos experimentar esta realidad de manera intensa si nos imaginamos a nosotros mismos en el momento de la muerte, y contemplamos los tres puntos siguientes.

7. Nuestros seres queridos no pueden ayudarnos

Cuando yacemos tendidos en el lecho de muerte o cuando el avión en el que viajamos está a punto de estrellarse, ¿qué tipo de pensamientos nos vienen a la mente? Como el apego más fuerte suele ser el que sentimos hacia la familia y los amigos, probablemente pensemos en ellos y sintamos el deseo de estar junto a ellos. Pero aunque estuvieran presentes en el momento de nuestra muerte, ¿serían capaces de ayudarnos? Si bien es verdad que nos estiman y que no quieren que muramos, la realidad es que no pueden evitar que ocurra. Lo más probable es que ni siquiera sepan qué decir ni qué hacer para transmitirnos tranquilidad, y en cambio su tristeza y preocupación respecto a la separación que se aproxima nos afectará, ya que nos provocarán esas mismas emociones en la mente.

Cuando morimos, nos vamos solos: ni siquiera uno de nuestros seres más cercanos y queridos puede acompañarnos, ni uno solo. Es más, si somos incapaces de aceptarlo y abandonar el apego hacia ellos, nuestra mente tendrá una gran confusión que impedirá que muramos con tranquilidad.

Así que reconocemos el apego que sentimos hacia la familia y los amigos; intentamos ver si comprendemos que tener un fuerte apego hacia las personas puede ser un impedimento a la hora de disfrutar de un estado mental sereno en el momento de la muerte. Por consiguiente, resulta principal trabajar para reducir ese apego y aprender a dejarlo ir.

8. Las pertenencias y los placeres no sirven de ayuda

Seguramente, también nos vendrán a la mente nuestras posesiones y pertenencias, cosas que han ocupado gran parte de nuestro tiempo y que han sido fuente de mucho placer y satisfacción. Pero, ¿puede alguna de estas cosas aportarnos bienestar y tranquilidad a la hora de la muerte? La riqueza quizás nos proporcione una habitación privada en el hospital y la mejor atención médica, pero eso es todo lo que puede hacer por nosotros. No puede detener la muerte, y, es más, una vez muertos, no podemos llevarnos nada con nosotros, ni un céntimo o una prenda de ropa. Además, no sólo se trata de que no pueden ayudarnos, sino también de que nuestra mente se ve atrapada en preocupaciones y elucubraciones con respecto a ellas: quién recibirá qué, si cuidarán bien de "nuestras" cosas, y temas por el estilo. Todo ello dificulta poder tener un estado mental tranquilo y desapegado al morir. Contemplamos estos puntos y vemos si podemos entender la importancia de aprender a ser menos dependientes de las cosas materiales y más desapegados.

9. Nuestro propio cuerpo no puede ayudarnos

El cuerpo ha sido nuestro compañero constante desde que nacimos, lo conocemos más a fondo que cualquier otra cosa o persona. Lo hemos cuidado y protegido, nos hemos preocupado por él, lo hemos mantenido cómodo y sano, lo hemos alimentado y aseado y hemos experimentado todo tipo de placer y dolor con él. Ha sido nuestra posesión más preciada.

Pero ahora estamos muriendo y eso significa que nos separaremos de él. Se debilitará y finalmente será inservible. Nuestra mente se separará de él y se lo llevarán al cementerio o al crematorio. ¿De qué puede servirnos ahora?

Contemplamos la fuerte sensación de dependencia y apego que sentimos hacia nuestro propio cuerpo, y cómo es imposible que esto nos beneficie al morir. Temer al dolor y lamentarnos por tener que dejar el cuerpo servirá sólo para agravar nuestro sufrimiento.

Al meditar en los tres puntos finales, debemos llegar a comprender lo importante que es trabajar por reducir nuestro apego a las cosas de esta vida, como la familia y los amigos, las pertenencias y el cuerpo. Deberíamos también comprender la importancia de cuidar nuestra mente, pues es la única cosa que continuará en la próxima vida. *Cuidar la mente* significa trabajar para disminuir los estados mentales negativos, como el odio y el apego, y cultivar las cualidades positivas como la fe, el amor bondadoso, la compasión, la paciencia y la sabiduría.

Además, como las huellas de las acciones de esta vida se irán a la próxima junto con la mente y determinarán el tipo de renacimiento y experiencias que tendremos, es esencial intentar hacer todo lo posible por abstenernos de cometer acciones negativas y crear tantas acciones positivas como seamos capaces en esta vida.

Es muy probable que durante esta meditación sintamos miedo o tristeza. En cierto sentido eso es bueno, ya que demuestra que nos hemos tomado en serio las ideas y que hemos meditado bien en ellas. También es importante tomar contacto con los sentimientos que tenemos respecto de la muerte, para que podamos trabajarlos a fin de estar preparados cuando ésta suceda. Sin embargo, el propósito principal de la meditación no es el de asustarnos, porque sentir miedo hacia la muerte no ayuda. Lo que es útil es tener miedo de morir con un estado mental negativo y teniendo muchas huellas procedentes de acciones negativas que hemos cometido durante la vida. Necesitamos darnos cuenta de lo terrible que sería morir así, a fin de imprimir sensatez a nuestra vida y llevar a cabo tantas cosas positivas y beneficiosas como nos sea posible.

En todo caso, el miedo surge porque nos aferramos a la idea de una identidad permanente, y tal cosa no existe, es un engaño que nos hace sufrir. Si asumimos la muerte de una manera relajada y abierta, el aferramiento se debilitará de forma gradual, con lo cual podremos permanecer atentos y llevar a cabo acciones positivas y beneficiosas para los demás y para nosotros. Ser conscientes de la muerte nos servirá de impulso para no echar a perder la vida y obtener los mejores resultados posibles.

Dedicación

Concluimos la meditación con el optimismo del que tiene todas las oportunidades a su alcance para hacer que su vida sea plena, beneficiosa y positiva, y por lo tanto, puede morir con esa tranquilidad. Recordamos la intención que nos llevó a meditar y dedicamos el mérito de la sesión a ese mismo propósito: el de poder beneficiar a todos.