
Vida y Muerte en el budismo

Una existencia futura, de una forma u otra, ya sea después de una reencarnación o de un renacimiento, representa una interrogación común a todas las religiones. Entrevista en el programa francés «Sagesses Bouddhistes» («Sabiduría budista») de 200 sobre la cuestión de cómo aborda el budismo la vida y la muerte.

Aurélie Godefroy: *Roland Rech, buenos días. Gracias por estar con nosotros. Vamos a empezar por una constatación muy simple: Todos los seres nacen, viven y mueren. ¿Por qué esto supone un problema para el ser humano?*

Roland Rech: Porque el ser humano está apegado a su propio ego y es el apego a nuestro propio ego el que hace que nos cueste aceptar que vaya a desaparecer, sobre todo si no estamos despiertos a la verdadera naturaleza de nuestra existencia. Todo el problema está ahí. Pues en ese caso, vamos a esforzarnos en satisfacer nuestros deseos tratando de obtener la mayor satisfacción posible. Nos apegamos a lo que nos gusta, ya sean seres o actividades y tememos mucho separarnos de lo que nos gusta, de aquello a lo que estamos apegados, de lo que, a veces, a sido el sentido de nuestra vida.

A.G.: *Lo que podemos precisar, es que el mismo Buda atravesó una crisis existencial en la que se vio confrontado con todas estas cuestiones.*

R.R.: Por supuesto, porque el hecho de nacer implica que necesariamente, en un momento u otro, vamos a encontrarnos con el sufrimiento. Aunque en la vida haya momentos de felicidad, son impermanentes y nos hacen sentir una ansiedad, un miedo a perder lo que condiciona nuestra felicidad. Este fue el punto de partida, incluso del enfoque del Buda para confrontarse con la perspectiva de sufrir a causa de la enfermedad, de la vejez, de la muerte y, deber separarse de lo que amaba, de deber soportar lo que no amaba. Concluyó que, todo lo que constituía nuestra existencia condicionada, era causa de sufrimiento. Y que, al mismo tiempo, como esto planteaba una pregunta, tenía que haber una respuesta.

Lo interesante con el Buda es que es lo contrario a un ser desesperado. Parte del sufrimiento, pero también parte del principio de que desde el momento en el que hay problema con el sufrimiento, debe haber una solución.

A.G.: *Entonces, concretamente, ¿Qué es lo que podemos tratar de hacer para resolver esta cuestión de la vida y de la muerte? ¿Sólo podemos hacer un trabajo sobre nuestro ego, tratar de abandonar esta convulsión egótica, por ejemplo?*

R.R.: Hay que tratar de comprometerse, de verdad, en una práctica de la vía de todos los instantes y, principalmente en el budismo, esta vía se centra en la práctica de la meditación. Esto quiere decir tener una cierta disciplina de vida, sentarse cada día con las piernas cruzadas, si es posible. Aprender a conocerse a uno mismo, aprender a olvidarse uno mismo, aprender a descubrir lo que está en el fondo, la dimensión profunda de nuestra existencia, a través de la meditación.

A.G.: *Es el caso del zen.*

R.R.: Lo que es el zen, pero, también hay otras formas de meditación budistas. Y luego, prolongar esa meditación a través de todas las actividades de la vida cotidiana.

A.G.: *¿Por qué es tan importante aceptar esta impermanencia?*

R.R.: Es importante aceptar esta impermanencia, porque es la verdad natural de nuestra existencia y la verdad natural de todo el universo: todo lo que aparece está condenado a desaparecer y todo cambia constantemente. Y si nos apegamos demasiado a lo que pensamos que somos nosotros mismos y no llegamos a soltar presa, a dejar pasar, es como si nadáramos constantemente contra corriente, es decir que, nos apegamos a cosas que se nos escapan, tememos las cosas que nos pasan y, es importante encontrar un espíritu fluido que, en lugar de considerar la impermanencia como un escándalo, encuentra, por el contrario, que es algo normal, natural y aprende a armonizarse con ella.

A.G.: *Cuando hablamos de esta cuestión de vida y de muerte, solemos emplear términos como "más allá", "liberación", "nirvana". ¿Puedes explicar lo que significa cada uno de estos términos?*

R.R.: El Buda jamás quiso describir exactamente el nirvana. Pero lo designó como la extinción de las causas de sufrimiento, por tanto, extinción, principalmente, de la aidez, de todo lo que nos lleva a querer asir. Extinción del odio, de todo lo que nos lleva a querer rechazar. Y, sobre todo, de la extinción de la ignorancia, es decir, despertar a la verdadera naturaleza profunda de nuestra existencia. Cuando habló del nirvana, evocó el nirvana, sobre todo, como extinción de esos tres venenos. También podemos decir el abandono de la ilusión del ego, separado del resto del mundo exterior, etc. El nirvana no es un lugar en el que entrar después de la muerte. El nirvana es la otra cara de lo que llamamos samsara, es decir, el hecho de que estamos comprometidos en un proceso de nacimientos y de muertes y que ese proceso puede tener fin o, por lo menos, podemos desapegarnos de él. Es lo que llamamos el nirvana.

A.G.: *¿Y lo que quieren decir "más allá" y "liberación" en el budismo?*

R.R.: "Más allá" es un término usado muy a menudo. Es un movimiento del espíritu que va más allá de los obstáculos que le entorpecen, que le hacen sufrir. Entonces el espíritu, es capaz de dejar pasar. Este creo que es el sentido más profundo del más allá. Ahora, cuando hablamos del más allá, en general, hablamos del más allá, de la muerte. Es decir, de lo que eventualmente va a ser un nuevo nacimiento o una nueva existencia. Pero, yo creo que lo más importante, es comprender que más allá es un movimiento. No es un lugar. Igual que el samsara es una manera de funcionar en el mundo con apegos, que provocan, que nos hacen peregrinar en diferentes condiciones. Y, el más allá de esto es una revolución interior, una revolución del espíritu. Y no estamos obligados a esperar a la muerte y a después de la muerte para alcanzar el más allá, que finalmente sería el mundo en paz. Podemos encontrar la paz inmediatamente en este mundo, llegando a ir más allá de nuestro propio ego, de nuestros propios apegos, de nuestras propias ilusiones.

A.G.: *¿Y la liberación?*

R.R.: La liberación puede ser la liberación definitiva del ciclo de renacimientos. Y llamaremos a esto el nirvana final completo. Sino la liberación, es la liberación de todas las causas del

sufrimiento y eso también, puede y debe hacerse realidad aquí y ahora. Esta liberación puede ser muy profunda y completa, cuando uno logra ver la verdadera naturaleza de nuestro propio ego y llega a ir más allá del apego a nosotros mismos, abandonarse completamente uno mismo.

Pero sino, está también la liberación cada vez que somos capaces de dejar caer algo que nos apega, algo que nos bloquea, que se convierte en un obstáculo para ir hacia adelante en nuestra vida y que nos hace sufrir. Por consecuencia, ese soltar presa es una forma de liberación inmediata. Así, podemos ir de liberación en liberación, sin esperar una liberación final que llegaría al final de los tiempos o al final de nuestra vida.

A.G.: *El samsara forma parte del ciclo de renacimientos. ¿Puedes explicarnos de qué se trata?*

R.R.: Tradicionalmente, el samsara es renacer de vida en vida, en función de nuestro karma. Los dos están ligados, siendo el karma nuestras palabras, nuestras acciones, nuestros pensamientos también, hechos conscientemente y con un valor positivo o negativo, que arrastran efectos. Ya sea que esos efectos se produzcan y se manifiesten en esta vida y esta vida puede ser, ella misma una forma de samsara, o que mueran como semillas y produzcan sus frutos en una vida posterior y van a condicionar las características de nuestro nuevo nacimiento.

Decimos tradicionalmente que hay seis caminos de samsara en los que transmigramos o renecemos: El camino infernal (de sufrimiento constante), el camino de la avidez constante (en el que no llegamos a satisfacer nuestros deseos, el camino animal (un renacimiento bajo forma animal caracterizado por la ignorancia, la incapacidad de despertarse), el renacimiento humanos (que es considerado como el más precioso, porque, aunque suframos, tenemos la ocasión de desear despertarnos y, por tanto, entrar en el camino del despertar) y luego están las dos formas de renacimiento que suelen considerarse por encima del ser humano, pero que no son tan superiores. Son las deidades, ya sea agresivas, coléricas, ya sea las deidades que están en un estado estático y que, a causa de ese estado estático no son conscientes de que ese estado es impermanente y que, al fin, deberán caer en estados más dolorosos.

A.G.: *¿Estamos condenados a renacer siempre? ¿No podemos salir del samsara?*

R.R.: Salir del samsara es el objetivo de todos los monjes budistas, especialmente de los que siguen la tradición original. Salir del samsara, es decir, poner fin a los renacimientos. Todo el objetivo de la disciplina budista, ya sea la práctica de la meditación, la práctica de la ética, la sabiduría, la comprensión de la enseñanza, la comprensión del dharma tienen por objeto permitir que nos liberemos de la necesidad de renacer. Y esto implica también hacer la elección de la extinción, lo que no hacen los discípulos de la rama del budismo que llamamos el Gran vehículo, que eligen la vía del bodhisattva.

Los bodhisattvas eligen por el contrario, renacer. Pero renacer, no impulsados por su karma y a causa de su sufrimiento, sino impulsados por sus votos y su deseo de compasión de ayudar a todos los seres vivos. Y esa es otra forma de nacimiento. Podemos decir que volvemos a una existencia de samsara con su sufrimiento, pero con un estado de espíritu tal que, en realidad, estamos más allá del sufrimiento ordinario. Vamos a sufrir por compasión, por empatía con los seres, pero no podemos sufrir a causa de nuestras ilusiones, de nuestros apegos y de nuestro karma.

A.G.: *A menudo se dice que el nacimiento y el renacimiento son problemas de dukka. Es lo que entendemos, por tanto, fenómenos del samsara. ¿Esto quiere decir que los ojos del budismo el nacimiento no es más que un mal de la existencia?*

R.R.: No, porque la palabra sufrimiento no traduce bien *dukkha*. *Dukkha* no quiere decir sólo sufrimiento, más bien quiere decir limitado, imperfecto. Y yo creo que, el sufrimiento fundamental del ser humano, es que tiene en sí mismo, en el fondo de sí mismo, esta naturaleza de Buda, esta naturaleza del despertar, esta verdad y, mientras no se despierte a esa verdad que le permite superar los sufrimientos del samsara, va a sufrir.

Pero, uno de los grandes sufrimientos, creo yo, es no realizar el verdadero sentido de nuestra vida, tener la impresión de que pasamos de lado, y que a causa de ello, somos impulsados a seguir todo tipo de deseos, derivados del hecho de que hemos pasado de lado de lo esencial, muy a menudo.

A.G.: *¿El Buda, se expresó el mismo en los textos sobre la vida y la muerte? ¿Hay en el Canon Pali, por ejemplo, sermones del Buda con respecto a esto?*

R.R.: Ya en el primer sermón, el sermón de Benarés, el Buda habla de la vida y de la muerte, puesto que explica las causas del sufrimiento y cómo poner fin al sufrimiento. Es el sutra fundamental en el que el Buda deja entrever que hay un camino para liberarse del samsara y hacer realidad la liberación del sufrimiento y por tanto el nirvana. Si no, hay todo tipo de sutras en los que Buda conoce, por ejemplo, personas que tienen que ayudar a una persona moribunda. Y él les da consejos para ayudar a ese moribundo.

A.G.: *Así es que, ¿la cuestión de la muerte está muy presente en los textos relacionados con Buda?*

R.R.: Por supuesto.

A.G.: *La mayor parte de las religiones hablan del más allá. ¿Qué hay de esto en el budismo zen?*

R.R.: También en el budismo zen está esta visión del más allá. Nuestra vida presente está incluida en un ciclo de vidas y de muertes, así es que el más allá está muy presente en la práctica del zen. Por otra parte, el Maestro Dogen, del que hemos hablado hace poco, decía que los que no creen en el hecho de que nuestra vida se incluye en ese ciclo y se desarrolla en tres periodos: la vida presente, la vida futura y las vidas por venir, no están preparados para entrar en la vía del zen.

A.G.: *Se dice que la vida y la muerte son nirvana. ¿Cómo puede una cosa ser su contraria?*

R.R.: Podemos decir esto de una manera absoluta y última si consideramos que la vida y la muerte son profundamente impermanentes, por tanto, hechas de apariciones y desapariciones y que, todo lo que existe, aparece y desaparece. Esto quiere decir que todo lo que existe es sin substancia. Si es sin substancia quiere decir que está, ya liberado de todas las causas de sufrimiento. Pero, todavía falta hacerlo realidad.

Creo que hay un punto de vista objetivo. Podemos decir que vida y muerte y nirvana, son idénticos desde el punto de vista de la verdad última, de la vacuidad. Estos dos estados, vida y

muerte o nirvana son vacuidad. Para que nuestra vida y muerte, para que nuestra manera de estar en la vida y en la muerte se hagan nirvana, es necesario un trabajo, una práctica, un caminar que es la vía del zen.

A.G.: *¿Cómo se ha expresado el Maestro Dogen, a propósito de esto en sus textos?*

R.R.: Principalmente enseña que la vida no se convierte en la muerte. Todo esto está ligado a una noción de tiempo. Para Dogen, el tiempo no es una dimensión separada de la existencia y la existencia está hecha de apariciones y desapariciones sucesivas y, por tanto, el tiempo está hecho de una sucesión de instantes y, cada instante tiene su valor absoluto. No se convierte en el instante siguiente.

A.G.: *Finalmente ¿no son más que estados?*

R.R.: Son estados. Él dice: "El invierno no se convierte en primavera. El invierno es el invierno y la primavera es la primavera." De igual manera, un tronco en un incendio no se convierte en cenizas. En un principio está el estado de tronco y después el estado de cenizas. Ocurre lo mismo con nuestra vida. Es muy importante porque, si vemos la impermanencia como algo continuo, no hay medio de transformarse y liberarse. Esto quiere decir que el encadenamiento es determinista. Mientras que si la impermanencia está hecha de instantes separados, está la posibilidad de introducir un cambio entre un instante y otro.

A.G.: *Él también decía: "Practicad la meditación como si entrarais en vuestro ataúd." ¿Qué significa eso?*

R.R.: Era el Maestro Deshimaru el que nos recordaba eso. Quiere decir que en el momento de entrar en el ataúd, no hay un instante que perder para preocuparse por todo tipo de cosas que nos hacen perder el tiempo en la vida cotidiana. En ese momento, hay que concentrarse en "¿Qué es esencial vivir y comprender en estos instantes que me quedan de vida?" y de golpe, es la ocasión de una mirada mucho más intensa sobre nuestra vida y, por tanto, de realizar el despertar.

Es por lo que, a menudo, seres que han hecho una experiencia cercana a la muerte, que llamamos los famosos NDE (*Near Death Experience* o Experiencia de Muerte inminente), son experiencias de casi despertar, espontáneamente, por el hecho de que son confrontados con la muerte inminente. Sería una pena esperar a tener que morir para despertarse y poder llevar una vida a partir de ese despertar. Es lo que enseña el zen. Y, para ello, es preciso practicar con gran intensidad la meditación y, no sólo la meditación, sino todas las cosas de nuestra vida, como si estuviéramos viviendo, no los últimos instantes de nuestra vida, sino, nuestro último día y, como consecuencia, todo es importante en ese momento. Todo es vivido profundamente. Y finalmente, a partir de esta perspectiva de la muerte, es la vida la que es renovada.

A.G.: *Una de las prácticas, has dicho, es la meditación, zazen en el zen. ¿Qué pasa cuando hacemos zazen que pueda ayudarnos a tratar de imaginar a vida aquí y ahora?*

R.R.: De entrada, en la práctica de zazen, estamos muy concentrados en el cuerpo y en la respiración y, el hecho de, estar así concentrados, ayuda a calmar el mental y sobre todo, a no seguir nuestros pensamientos, a estar verdaderamente presentes en el aquí y ahora. Creo que,

con respecto a la vida y la muerte, lo fundamental es, experimentar la eternidad de este instante, que este instante debe ser experimentado plenamente como un momento absoluto.

A.G.: *¿Por qué decimos, cuando hacemos zazen, que transmigramos?*

R.R.: Lo que pasa en zazen, es que, aunque estemos concentrados en el cuerpo y la respiración, tenemos pensamientos o emociones que aparecen y, siguiendo los pensamientos y las emociones que tenemos, nuestro estado de conciencia se modifica y podemos vivir estado de conciencia que corresponden a los diferentes estados de transmigración de los que hablábamos en el último seminario. Podemos estar, por momentos, en dolores bastante fuertes y, en otros momentos, estar abrumados por ciertos deseos o miedos. En otros momentos podemos estar en la dicha. Resumiendo, el zen no es algo constante.

La impermanencia está en el zen, pero, al mismo tiempo, aprendemos a no identificarnos con esos estados, los atravesamos. Esto es extremadamente precioso en la práctica de zazen, porque volvemos constantemente al cuerpo y a la respiración y encontramos, cada vez, un espíritu nuevo, fresco, que ya no está condicionado por nuestras emociones y nuestros pensamientos. Y por tanto, es un momento de nirvana, un momento de liberación.

A.G.: *¿Puedes comentarnos esta frase: “Ir y venir, nacimiento y muerte son el verdadero cuerpo del hombre”? ¿Qué quiere decir esto?*

R.R.: Sí, es una frase del Maestro Dogen. Quiere decir que es en esta vida y muerte donde el ser humano puede desear practicar la vía, comprometerse en su práctica y hacer realidad su verdadero cuerpo que, es el cuerpo de Buda, que no es sólo un cuerpo impermanente, sino también, el cuerpo en el que la última verdad se encarna. Pero Dogen nos dice que esto implica comprometerse en la práctica de la vía. Esto quiere decir, en tanto que posible, practicar la meditación, recibir la ordenación, al menos de bodhisattva, recibir los preceptos, hacer el voto de practicarlos y comprometerse en una práctica cotidiana de la vía en este mundo, que es el único lugar en el que podemos realizar el despertar. Esto significa “la vida y la muerte, son el verdadera cuerpo del ser humano”. Una vez más, esto puede parecer extraño, si lo tomamos tal cual. Pero, es preciso comprender que esto se hace realidad si está la práctica, si hay un compromiso en la vía del zen, en la vía de Buda.

A.G.: *Muchos maestros zen nos enseñan a soltar presa. ¿Cómo llegar a ello?*

R.R.: Hay dos maneras de soltar presa. En lo que he insistido hasta ahora, es decir, la concentración. La concentración ayuda a soltar presa, si estamos profundamente concentrados en nuestro cuerpo, llegamos a dejar pasar los pensamientos, las emociones, más rápidamente y si estamos concentrados en la respiración.

Pero, sobre todo, lo que ayuda a soltar presa, es la sabiduría, es decir la observación profunda, íntima del hecho de que eso a lo que nos apegamos, no tiene substancia, es impermanente, no podremos guardarlo y que, nosotros mismos, nuestro propio ego, es completamente impermanente, así es que no podemos apegarnos a nada.

Dicho de otros modo, el desapego no es algo que obtengamos por esfuerzo, sino por la realización de aunque lo queramos, no podemos apegarnos a nada porque, precisamente, la vida es constantemente aparición y desaparición. Y la transformación con el zen nos invita a

reencontrar un espíritu constantemente fluido, transformación sin estancarnos en ninguna parte, sin permanecer en ninguna parte.

El espíritu del zen es el espíritu que no se estanca en nada.

A.G.: *Y eso permite tener una cierta unidad, especialmente no separar samsara y nirvana. ¿Es algo muy importante también?*

R.R.: Sí, samsara y nirvana no son idénticos, pero no son diferentes, no están separados. ¿Por qué?

Porque hay una tendencia en ciertos practicantes del budismo a odiar el samsara como si fuera el lugar de sufrimiento, de la transmigración y a aspirar la nirvana de tal manera que, se convierte en un objeto de avidez, se convierte en un nuevo deseo. Cuando el deseo es la causa fundamental de la transmigración. Desear el nirvana hace que nos dirijamos al opuesto del nirvana.

Dogen insiste mucho en esto cuando habla de la vida y de la muerte. Él dice que si realmente odias la vida y la muerte y aspiras al nirvana oponiendo nirvana y samsara, es como si quisieras ver la Estrella Polar volviéndote hacia el sur. Te equivocas de camino.

Por el contrario, si ves cuál es la verdadera naturaleza del samsara en el que estás, comprendes que es sin substancia, que es impermanente y, el soltar presa se produce inmediatamente. Ese soltar presa es el nirvana.

A.G.: *¿Por qué decimos que el bodhisattva no cae en el samsara pero que decide bucear?*

R.R.: Porque, ese bodhisattva ha encontrado la manera de realizar el nirvana en el samsara. Pero, se da cuenta de que la mayor parte de los seres sufren profundamente en el samsara mientras que él podría ganar un nirvana definitivo, animado por la compasión, la compasión estimulada por la práctica de zazen, que nos hace sentirnos ni diferentes ni separados de los otros. Y este espíritu de compasión hace que, para el bodhisattva, el sentido de su vida sea renacer eternamente en el mundo y practicar la vía con los otros para ayudarles a despertarse. Y como practica eso, incluso en el samsara, su vida es, en el fondo, un nirvana.

A.G.: *Para terminar, ¿podrías citar algunos poemas escritos por grandes maestros zen?*

R.R.: Son poemas escritos justo antes de la muerte, hechos para legar la última enseñanza a petición de los discípulos que esperan, precisamente, la enseñanza última del maestro.

El Maestro Keizan dice: "Como he nacido, debo morir." Esto quiere decir que consideraba el hecho de morir como una cosa natural. El hecho de nacer implica morir y eso no es sólo en el momento de la muerte real, sino día tras día, instante tras instante, nuestra vida es una sucesión de vidas y de muertes. Y esto, es la práctica del zen que nos enseña, nos familiariza con el hecho de nacer, entrar en el proceso del nacimiento y de la muerte, instante tras instante. Esto se hace tan familiar que, en el momento de la muerte, desde que nací, debo morir. ¡No vamos a montar un escándalo!

Otro poema es el del Maestro Ryokan que, evoca mucho más la aceptación del orden cósmico tal cual es. La última enseñanza es que, en primavera, las flores florecen. En el verano, los ruiseñores cantan. En el otoño, las flores y las hojas se desvanecen y caen.

A.G.: *para terminar, podemos decir que en los tiempos zen, ¿encontramos un pequeño escrito en el que aparece algo referente a la vida y a la muerte?*

R.R.: Está escrito en la madera que tocamos para invitar a la gente a venir a practicar la meditación. Es: "El gran asunto es la vida y la muerte." Sobre entendido: "No perdáis vuestro tiempo, no malgastéis el instante presente."

A.G.: *Gracias, Roland Rech, por haber estado con nosotros.*