

Título original: "Living and Dying with Dignity", publicado en la revista Chan Magazine en Verano de 2008. [www.chancenter.org](http://www.chancenter.org)  
[http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2008\\_summer.pdf](http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2008_summer.pdf)

# Vivir y morir con dignidad

Por  
**El Maestro Chan Sheng Yen**

*La siguiente charla por el Maestro Sheng Yen fue traducida oralmente por Ming Yee Wang, transcrita por Eugenie Phan y editada para publicación por Ernest Heau.*

¿Cómo podemos vivir y morir con dignidad? Esta pregunta puede ser hecha desde las perspectivas de la filosofía, la religión, la ciencia, la psicología, y la medicina. No soy un experto en esas disciplinas pero me gustaría hacer algunas observaciones sobre vivir y morir con dignidad basadas en mi comprensión del Dharma Budista.

## **Transformar nuestra percepción de la vida y la muerte**

Normalmente, las personas no pueden controlar sus vivencias o hacer que las cosas ocurran según a sus deseos. Muy a menudo, las personas sienten que no tienen a nadie en quien confiar, ningún sitio donde encontrar seguridad, ningún lugar en el que refugiarse en la vida. Estos son los sentimientos y situaciones en los cuales muchos seres sintientes corrientes se encuentran. Pero es posible cambiar esta percepción por otra que contenga un sentido de belleza y amor mientras se afirma que la vida es significativa. En este proceso, uno puede también crecer y madurar. Esta es la típica y apropiada actitud hacia la vida desde el punto de vista budista.

Habiendo dicho esto, debería señalar que muchos budistas sienten que la vida es básicamente sufrimiento - una carga a soportar, especialmente con respecto al cuerpo. En lo que ellos fallan es en entender que alcanzar la iluminación, es decir, vivir una vida basada en la sabiduría, es solo posible si uno tiene forma humana. Sin un cuerpo para practicar con él sería imposible alcanzar la liberación y la budeidad. Hay un dicho budista que dice que una forma humana es muy difícil de alcanzar, pero tenerla es una gran oportunidad para oír el Dharma. Por lo tanto, alcanzar sabiduría empieza con tener una forma humana. En este sentido, los budistas que sostienen una actitud negativa hacia la vida malinterpretan el Dharma. Con un apropiado entendimiento del Dharma, uno trataría la vida como algo muy, muy valioso.

Desde otra perspectiva, algunos budistas puede que piensen que el mejor camino para alcanzar la budeidad es renacer en la Tierra Pura, el Paraíso Occidental del Buda Amitabha. Pero aunque la Tierra Pura es un reino espiritual de felicidad, uno no puede alcanzar la budeidad si uno permanece allí. Para alcanzar la budeidad se debe adquirir una forma humana para poder generar los votos para practicar el camino del bodhisattva. Así, el proceso completo, desde llegar a ser un ser sintiente corriente hasta seguir el camino

del bodhisattva y finalmente alcanzar la budeidad, es cumplido en el reino humano.

### **La vida y la muerte no están separadas**

Si podemos ver que vivir y morir son procesos íntimamente relacionados, podemos aceptar que los dos son inseparables - si nacemos, moriremos: el uno está íntimamente conectado con el otro. En este sentido nacer puede no ser visto como una alegría pero no necesita ser una desgracia. Igualmente, morir no necesita tampoco ser visto como triste o alegre. Todo depende de nuestra actitud. Si no aprecias la belleza de la vida, entonces vivir puede ser visto como lastimoso. Algunas personas encuentran la vida alegre pero si no hay dignidad, ¿que hay en ella para ser feliz? Si no conoces el verdadero significado de la muerte, entonces será triste y depresiva cuando venga. Pero una vez entiendas que vivir y morir son partes innatas del mismo proceso, serás capaz de encontrar dignidad en la vida tanto como en la muerte.

¿Cómo podemos encontrar dignidad en nuestra vida? Una manera de contestar esta pregunta es mirar la vida desde tres perspectivas: el significado de la vida, el valor de la vida, y la meta de la vida. Si puedes experimentar esto, encontrarás dignidad en tu vida. Cuando hablo del significado de la vida me refiero a la razón por la cual continuamos viviendo. Desde el punto de vista budista el significado de alcanzar la vida es que tenemos una oportunidad para pagar nuestras deudas kármicas de nuestras vidas pasadas. El Karma dice que las cosas que hacemos son causas que crearán consecuencias. Con esta vida podemos recibir y aceptar apropiadas retribuciones kármicas de nuestras acciones en vidas previas. En cualquier vida presente o futura, debemos aceptar una cierta cantidad de retribución de karma pasado. También podemos utilizar esta vida para cumplir con los votos de práctica que hemos hecho en vidas previas. En una vida anterior si hicimos ciertas promesas y votos, esto también se convierte en parte de nuestro karma. Entonces en esta vida tenemos una obligación, así como una oportunidad, para cumplir esas promesas anteriores. Así, desde la perspectiva budista el significado de la vida es recibir retribución kármica así como cumplir nuestros votos anteriores.

El valor de tu vida no está determinado por alguien que examina tu vida y hace un juicio; éste descansa únicamente en tus intenciones y acciones cumpliendo tus responsabilidades, y ofrecerte a los seres sintientes. Es el esfuerzo, dentro de tus límites de tiempo y energía, para ser útil para otros. Que ellos sepan o comprendan tu dedicación, el valor de tu vida está sencillamente en este esfuerzo por ofrecerte. En la sociedad jugamos papeles - para ser una madre aceptas la responsabilidad de la maternidad. Lo mismo para cualquier otro papel que se desempeñe. Responsabilidad significa hacer lo mejor que puedas en tu papel sin esperar recompensa. También podemos ofrecernos para el beneficio del entorno natural. Todas estas actividades pertenecen al reino de beneficiarse uno mismo tanto como a los demás - en otras palabras, practicar el camino del bodhisattva.

Tener metas significa establecer directivas a largo plazo para tu vida, incluyendo compartirlas con el resto de seres sintientes. Significa continuar haciendo votos y cumpliéndolos. Si fijamos estas metas no solo para esta vida sino también para vidas futuras, ya sea nuestra vida sea corta o larga, viviremos con dignidad. Lo mismo que para el

valor, la dignidad que es conferida sobre nosotros por los demás no es necesariamente verdadera o genuina. La única dignidad verdadera es la que te otorgas por la forma de conducir tu vida.

### **Vida y muerte son dos caras de la misma moneda**

Es útil entender la vida y la muerte como dos caras de la misma moneda, como aspectos de un proceso ilimitado en el espacio y el tiempo. Viéndolo así, no hay razón para estar tan apegado a la vida o temer tanto a la muerte. Vida y muerte son, por un lado, nuestro derecho, y por el otro, nuestra responsabilidad. Mientras estemos vivos, aceptemos la vida y hagamos buen uso de ella; en la muerte, aceptémosla y démosle la bienvenida. He hablado con gente en su lecho de muerte: "No te limites a esperar la muerte ni temerla. Mientras tengas un minuto o un segundo más, usa este tiempo para practicar." No debemos ser contrarios a la vida ni desear la muerte, pero en el momento de partir apegarse a la vida no funciona. Desde luego, ¡esto es muy difícil de hacer!

Desde muy temprana edad los niños deberían aprender que así como hay vida hay muerte. Enseñarles a ser conscientes de la muerte es mejor que esconderles el hecho, sin asustarlos, pero ayudándoles a entender que a todos los seres vivos les llega la muerte. Saber que la vida y la muerte son partes del mismo proceso nos confiere una forma más sana de ver la vida. Estar mentalmente preparado para una llegada eventual de la muerte es beneficioso para el crecimiento de la sabiduría. Antes de convertirse en un iluminado buda Siddhartha Gautama fue testigo de primera mano del proceso de la vida: nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Este conocimiento le inspiró a dedicar su vida a encontrar un camino para ayudar a la gente a aliviar su sufrimiento y alcanzar la liberación. Así, el camino budista empezó con el Buda Shakyamuni enfrentándose a las realidades del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Su vida muestra que si atesoramos la vida como una oportunidad para crecer en sabiduría y ofrecernos a los demás no hay necesidad de temer a la muerte.

### **El origen y el destino de la vida**

Religiones y filosofías tienen opiniones sobre de donde viene la vida y donde vamos después de la muerte. Algunas personas intentan incluso usar poderes sobrenaturales para ver vidas anteriores y futuras. Mientras que querer ver en el pasado y futuro son esfuerzos típicos humanos, los resultados no son seguros. Confucio dijo que vida y muerte dependen del destino pero no tenía tan claro lo que era el destino. Aunque no era un budista, el Maestro Laozi dijo que tan pronto como uno nace, las causas de su muerte ya están en movimiento. Él también dijo, "Entrar en la vida, entrar en la muerte." Esto es bastante bueno como filosofía. La idea que la vida fue creada por Dios y que morimos porque Dios quiere que volvamos a Él es también buena en el sentido de que podemos sentir que alguien está cuidando del proceso. Una diferencia es que muchas religiones no creen en vidas pasadas y futuras. Como budista, sin embargo, creo que el origen de mi vida se extiende atrás hacia mis vidas anteriores sin límite, y mis vidas futuras seguirán hasta que alcance la budeidad. Esta es la opinión budista del origen y destino de la vida.

Los budistas creen que la vida viene de un pasado sin principio. Así, si solo miramos esta vida, el momento de nuestro nacimiento no es el principio del proceso y el momento de nuestra muerte no es el final de este proceso - nuestra actual vida es un segmento de un ilimitado proceso de vida. Vamos a usar la analogía de un turista. Hoy él está en Nueva York; mañana no está en Nueva York porque ha ido a Washington DC. Al día siguiente, desaparece de Washington porque se ha ido a Chicago. Así, en cualquier ciudad específica (una vida en nuestra analogía), esa persona aparece durante un periodo de tiempo y entonces se traslada. Pero si miras su itinerario total, todo es un viaje. Así, que lo que puedes percibir como el final de este periodo de la vida realmente signifique el principio eventual de un periodo diferente de esta vida - para mí, para ti, para todos. Así cuando ves la vida como parte de un proceso ilimitado y continuo, no hay necesidad de sentirse desilusionado en esta vida, pase lo que pase.

### **Aparición condicionada**

El fenómeno de vivir y morir puede ser descrito de una manera general como la aparición y la desaparición de causas y condiciones. El término budista para este proceso es "aparición condicionada". Esto se refiere al hecho que todo fenómeno consiste en efectos debidos a innumerables causas y condiciones cambiantes actuando juntas. El resultado de causas y condiciones apareciendo y desapareciendo son todos los fenómenos que experimentamos, incluyendo nuestras propias vidas. Desde la perspectiva de la aparición condicionada, podemos hablar de tres tipos de nacimiento y muerte.

El primer tipo de nacimiento y muerte es la aparición y desaparición del momento. En otras palabras, en cada instante de tiempo, hay cambios en nuestros procesos mentales y cambios en nuestros procesos corporales. Normalmente no nos damos cuenta de tales pequeños cambios en nosotros, y por tanto no pensamos en ellos como "nacimientos" y "muertes". En este tipo de aparición y desaparición, es solo el cuerpo físico el que parece ser constante de instante en instante. Pero las células del cuerpo también están constantemente sufriendo estos procesos de aparición y desaparición - nuestras células continuamente nacen y mueren. Así, en la mente tanto como en el cuerpo, en cada instante, hay constantes ocasiones de nacimientos (apariciones) y muertes (desapariciones).

El segundo tipo de nacimiento y muerte es más fácilmente identificable: el nacimiento y muerte de una vida. En otras palabras, la vida humana aparece en el momento de la concepción y desaparece cuando morimos. No es necesario decir que todas las criaturas vivientes experimentan la misma aparición y desaparición de sus vidas, pero ahora mismo estamos hablando en el contexto humano.

El tercer tipo de nacimiento y muerte consiste en nuestras vidas en los tres periodos de tiempo pasado, presente y futuro. Nuestras vidas anteriores son incontables; nuestras vidas futuras también pueden ser incontables hasta que alcancemos la budeidad. Cuando miramos nuestra vida así, no es solo

comprender el momento en que nacimos hasta el momento en que muramos, sino que se extiende sobre los tres periodos de tiempos. Nos da cierta esperanza y consuelo el hecho

de que una vez alcanzada la vida, continuaremos viviendo porque tenemos vidas futuras. Así, si alguien es infeliz y contempla el suicidio pensando que la próxima vida será mejor, ¿es eso una buena cosa? No, porque cuando alguien comete suicidio, alguien está siendo irresponsable con sus vidas anteriores, no haciendo justicia a la vida presente, y creando perturbaciones kármicas para la vida futura.

Una sola vida puede ser comparada con la aparición diaria del sol, y después con su desaparición bajo el horizonte por la noche. Después de que el sol baje no lo ves, pero aún está ahí y aparecerá de nuevo por la mañana. No se crea de nuevo cada mañana. Una vida es como esto. Cuando acaba, eventualmente da origen a otra vida, como el sol sale de nuevo. Pero esta observación solo se aplica a la manifestación física de una sola vida, porque existe esta pura naturaleza búdica en cada uno de nosotros que está siempre presente a través de los tres periodos de tiempo. Como el sol, el cuerpo físico puede ir a través del proceso de aparición y desaparición, pero eso no tiene nada que ver con nuestra pura naturaleza búdica, la cual está allí incluso cuando no la percibimos.

Así, como seres sintientes experimentamos aparición y desaparición dentro de los tres periodos de tiempo pasado, presente, y futuro. Cada vida puede ser imaginada como un segmento seguido por otro segmento dentro del interminable proceso de aparecer y desaparecer. Si alguien permanece en este nivel, a la larga no se ha beneficiado de tener todas estas vidas preciosas. Para elevar o sublimar la calidad y el significado de la vida en los tres periodos de tiempo, tenemos que ir más allá del nacimiento y muerte segmentados y alcanzar un nacimiento y muerte como transformación, es decir, sabiduría. Eso significa practicar el Dharma de Buda.

Transformar nacimiento y muerte se refiere a la maduración del mérito y la virtud en un practicante cuya compasión y sabiduría continúa para crecer vida tras vida. Tal persona puede ser llamada sabio, que es como decir, un bodhisattva o un arhat. Este proceso de transformación continúa sobre los tres periodos de tiempo. A este nivel, un sabio aún puede tener un cuerpo físico o puede haber trascendido el cuerpo físico y estar básicamente usando pura energía espiritual para cultivar el camino. La budeidad es la finalidad última de este proceso de transformación. Es el nivel al cual uno ha trascendido el samsara - el ciclo de nacimiento y muerte- y ha alcanzado el gran nirvana. Un tal buda puede aún aparecer en el tiempo y espacio para ayudar a los seres sintientes, como hizo Shakyamuni. Mientras un buda puede manifestarse en forma humana y por lo tanto experimentar aparición y desaparición, para este buda no hay apego hacia el nacimiento y la muerte y ninguna de las vejaciones asociadas con nacimiento y muerte.

¿Como podemos encontrar dignidad en vivir y morir hasta que nos convirtamos en sabios o budas? Primero, deberíamos aceptar completamente esta rara y preciosa vida que ahora tenemos. Entonces, cuando la muerte sea inminente deberíamos aceptarla si no con gozo al menos con ecuanimidad. Así como

deberíamos estar agradecidos a la realidad de la vida también deberíamos estar agradecidos a la realidad de la muerte. No controlamos cuando nacemos y la mayoría de las veces no controlamos cuando moriremos. Desde la perspectiva de la conciencia budista

mucha gente vive sin claridad, y cuando la muerte está cerca, sus mentes se vuelven aún más nubladas. Para estas personas la vida es confusa y engañosa. Hay un dicho chino que dice que vivimos y morimos como si estuviéramos en un sueño. En un nivel superior están los que aceptan la vida, hacen lo mejor de ella y cuando la muerte viene, le dan la bienvenida con valentía y sin apego. En el nivel superior está el practicante iluminado quien "no puede encontrar ni vida ni muerte," significando esto que para esta persona no existe tal cosa como la vida o la muerte.

Hasta que morimos, no podemos saber en cual de estas categorías pertenecemos, pero mientras estamos vivos deberíamos intentar elevar la calidad de nuestra vida y aclarar nuestras mentes. También deberíamos estar agradecidos que cuando la muerte venga, estemos liberados de las responsabilidades sujetas a esta vida. Aún mejor, después de que muramos podemos usar el mérito y la virtud que hemos acumulado para avanzar hacia nuestra próxima vida la cual debería estar llena de gozo e iluminación.

### **Encontrarse con la muerte con una mente clara**

Si puedes mantener una mente clara cuando la muerte se acerque, podrás entonces aceptarla muy valerosamente con gozo. Cualquier cosa que hayas hecho durante tu vida, virtuosa o no, buen karma o malo, sé agradecido por haber recibido el regalo de la vida. En el momento de tu muerte, no debería haber resentimiento, ni arrepentimiento, ni ira y ni orgullo. Lo pasado es pasado. Piensa hacia un bello futuro. Por esta razón, el estado mental de una persona que se muere es muy importante. Algunas personas en el momento de morir piensan sobre las cosas que han hecho y que lamentan, y en todo el sufrimiento que ellos han causado. Este tipo de pensamientos es bueno para una persona viva pero no tan bueno para una moribunda. Sin embargo, si te acercas a la muerte sin resentimiento, ni arrepentimiento, ni ira, ni orgullo, y solo te esfuerzas por aceptar un brillante e iluminado futuro, es más probable que ocurra. Tanto si renaces en los reinos celestiales o en el reino humano, puedes de nuevo continuar practicando, y eso es un brillante e iluminado futuro.

Cuando la condición de una persona moribunda es tal que la claridad de mente no es posible, o cuando están inconscientes o en coma, los amigos y parientes deberían ayudar al moribundo con gran devoción y concentración, cantando el nombre de Buda, recitando mantras, o meditando, en un medio ambiente calmado. A través de tales prácticas, usamos el poder de la meditación y el poder de la fe para guiar la mente de la persona moribunda apartándola del miedo y hacia la seguridad, avanzando hacia la iluminación. Definitivamente esto ayudaría. Así, para esos que en su lecho de muerte no pueden mantener claridad de mente, es importante que parientes y amigos ayuden a tal persona con su práctica. Y definitivamente esto es útil. Yo he tenido una clara experiencia de esto.

### **¿Qué determina nuestra vida futura?**

Hay tres factores que determinarán que tipo de renacer puede que tengas. El primero es karma - tanto el buen como el mal karma que has acumulado en tus vidas presente y pasadas. Cuanto mejor sea el karma mejor serán tus oportunidades de un buen renacimiento. El segundo (factor) son las causas y condiciones que rodean tus vidas

presente y pasadas que están maduras para tu próximo renacimiento. Puede que tengas muchos tipos de karma pero condiciones específicas pueden estar cerca para madurar en este momento. Si este es el caso, serán las condiciones las que determinarán tu próxima vida. El tercer factor es tu estado mental cuando mueras: ¿Qué pensamientos están en tu mente cuando te aproximas a la muerte? ¿Aceptas tu muerte con gozo y gratitud? ¿Qué aspiraciones tienes para la próxima vida? Pensamientos como estos influirán en el tipo de renacimiento que tendrás. Por ejemplo, si durante toda tu vida has hecho votos, cuando te aproximes a la muerte puede que repitas estos votos. Sin embargo, si nunca has tenido tales aspiraciones, será difícil tenerlas en tu lecho de muerte. Así, los practicantes deberían esforzarse en tener buenas aspiraciones en sus mentes cuando se acerquen a la muerte. Si nuestras vidas futuras dependieran solo del karma y las condiciones, entonces sería una situación menos segura.

### **Nota del editor**

Cuando el Maestro Sheng Yen habla de "votos" en esta charla, está refiriéndose a votos en el contexto de la práctica budista. Los votos más básicos que los budistas toman son votos para mantener los cinco preceptos básicos: no matar, no robar, no mantener una conducta sexual incorrecta, no mentir y no consumir productos intoxicantes. Además, los monjes y las monjas deben tomar 250 preceptos más antes de ser ordenados completamente.

También, en la tradición Mahayana, están los Cuatro Grandes Votos del bodhisattva:

Voto por liberar a innumerables seres sintientes;  
Voto por eliminar interminables vejaciones;  
Voto por dominar acepciones del Dharma sin límites;  
Voto por alcanzar la suprema budeidad.

Estos votos del bodhisattva son secuenciales en el sentido de que para la realización, por ejemplo, el voto de ayudar a los demás ("salvar seres sintientes") viene antes del voto de "alcanzar la budeidad." Por otro lado son simultáneos en que cuando uno progresa en el camino, uno realiza todos los votos al mismo tiempo. Hay otros votos que uno puede tomar en el curso de su vida, pero como los practicantes budistas en la tradición Mahayana estos Cuatro Grandes Votos son los más importantes. La cosa más importante a entender es que estos votos hablan de continua aspiración, intención y motivación; no son necesariamente promesas que cumplir en una vida.