



**Polis**  
Revista Latinoamericana

**8 | 2004**  
**Espiritualidad y comunidad**

---

Judith L. Leaf, *Sin miedo a la muerte. Una mirada budista sobre el encuentro con la muerte*, Editorial Maitri, Santiago, 2004, 204 p.

Gustavo Jiménez Lagos

---



**Édition électronique**

URL : <http://journals.openedition.org/polis/6194>  
ISSN : 0718-6568

**Éditeur**

Centro de Investigación Sociedad y Políticas Públicas (CISPO)

**Édition imprimée**

Date de publication : 10 août 2004  
ISSN : 0717-6554

**Référence électronique**

Gustavo Jiménez Lagos, « Judith L. Leaf, *Sin miedo a la muerte. Una mirada budista sobre el encuentro con la muerte*, Editorial Maitri, Santiago, 2004, 204 p. », *Polis* [En ligne], 8 | 2004, mis en ligne le 05 septembre 2012, consulté le 01 mai 2019. URL : <http://journals.openedition.org/polis/6194>

---

Ce document a été généré automatiquement le 1 mai 2019.

© Polis

---

## *Judith L. Leaf, Sin miedo a la muerte. Una mirada budista sobre el encuentro con la muerte, Editorial Maitri, Santiago, 2004, 204 p.*

Gustavo Jiménez Lagos

---

- 1 Hablar sobre la muerte puede parecer filosófico o teológico. Entrenarse y trabajar periódicamente con la propia mortalidad o con enfermos terminales es otro asunto. Las teorías no sirven de nada cuando morimos, o cuando el que esta muriendo es un ser humano cercano. La muerte en el mejor de los casos produce paz; en condiciones no tan ventajosas es incómoda; en condición habitual, nos aterra y desagrada; y, a veces, nos congela en el pánico. En Estados Unidos y Europa occidental, hace por lo menos dos décadas que existen movimientos espirituales y médicos de ayuda a personas con enfermedades terminales.
- 2 En la medicina estaounidense, la psiquiatra suiza-estadounidense Elizabeth Kübler Ross, hace unas tres décadas, ayudó a generaciones de médicos y estudiantes internos de medicina, enfermeras y personal auxiliar, a ayudar a morir en paz. Se aventuró a explorar, enseñar y difundir un buen morir en hospitales y clínicas. Inicialmente, fue resistida por el *establishment* médico. Con el tiempo, llegó a ser escuchada por sus magistrales desarrollos. Sus libros traducidos a varios idiomas son clásicos en la tanatología moderna. En su vejez, organizaba retiros espirituales de una semana con cerca de un centenar de asistentes de todas las áreas de la sociedad, y los preparaba a reconciliarse consigo mismos y su pasado, perdonarse y perdonar, aceptar su frustración y rabia. Les enseñaba a observar el curso de sus frustraciones y depresión, sin ayuda de medicamentos como el Prozac. De este modo, en los retiros de una semana, los llevaba dignamente a la aceptación del morir, la ultima etapa emocional que comienza con la negación de la propia muerte.

- 3 Kübler Ross describió cinco etapas habituales por las que, emocionalmente, pasamos al enfrentar nuestro final mortal. Generalmente, vamos como en una montaña rusa y partimos por la negación de que vamos a morir. Seguimos con una negociación entre la posibilidad de morir y la no realidad o negación, esta etapa se llama negociación. Esta es una forma más sutil de negarnos, y pensamos que si nos portamos bien y hacemos todo lo que el doctor y nuestros seres queridos desean de nosotros, podremos escapar la muerte. La tercera etapa es más realista, y es la rabia o enojo cuando comenzamos a caer en la cuenta que nuestros trucos de negociación abierta o sutil no funcionan. Luego, caemos en la depresión que es la cuarta etapa, cuando nos damos cuenta que ni siquiera la rabia sirva para luchar con la muerte, y hay una entrega, un “tirar la esponja o la toalla”. Finalmente cuando aceptamos y logramos la paz con lo inevitable, llegamos a la quinta etapa, la aceptación de la muerte. De hecho, incluso los seguros de salud público, patrocinan o financian parcialmente la atención de estos enfermos y sus familiares. En Estados Unidos son conocidos como *Hospice Movement*, traducido libremente al español sería algo así como “Morir en Dignidad”.
- 4 En las diversas tradiciones de la sabiduría oriental hay una concepción y aceptación más abierta del morir; en el hinduismo, el taoísmo, y particularmente en el budismo, la muerte es concebida como un tránsito, casi como un cambio de ropaje del cuerpo denso hacia otra vida o hacia un renacer. Hablar de renacimiento o reencarnación suele ser delicado, pues es fácil discurrir y entrar en todo tipo de especulaciones. Trataremos de evitar eso. En la cultura occidental la muerte sigue siendo un tabú, algo desagradable, percibido como derrota final, vergüenza, castigo. En cierta medida, esto proviene de una tradición judeocristiana milenaria. Otras fuentes culturales parecen venir de la modernidad y su idea del progreso, en la cual la muerte es como una derrota final, la frustración de todo lo realizado.
- 5 La tradición del budismo tibetano se remonta a más de siete siglos. A principios del siglo veinte se conoció en occidente el llamado *Libro Tibetano de los Muertos*, cuyo título original es *La Gran liberación por la audición en el estado intermedio* (Bardo Thodol) del sabio Guru Rinpoche, Padmashambava, que fue traducido por el erudito Evan Wentz. Este es un libro difícil, plagado de simbolismos accesible sólo para iniciados. Aunque el laico podría llegar a comprender algo, resulta hermético para quienes no han practicado alguna forma de meditación y no están familiarizados, en un mínimo nivel, con el budismo tibetano.
- 6 Pero su fundamento no es difícil. En pocas palabras, dice que al morir dejamos todo lo que tenemos, y solo podemos llevar lo que dimos con un buen corazón. Nuestro ser sutil (alma, mente) se prolonga más allá de la muerte del cuerpo físico. Y este “cuerpo mental” sigue en un estado intermedio (*bardo* o *pardo* en tibetano), hasta que dicho cuerpo sutil o mental renace o reencarna en un nuevo cuerpo, y nace una nueva vida. El libro describe en forma simbólica cómo la conciencia migra al separarse del cuerpo físico que muere, y va teniendo “visiones” terroríficas o beatíficas, que son solo las proyecciones de sus propias tendencias, emociones o acciones (karma) que nos siguen al morir. Según esta enseñanza, la vida no acaba al morir, continúa transformada y sigue en una cadena interminable de nuevos renacimientos, nuevas muertes, sin comienzo y sin fin.
- 7 Ha habido nuevas traducciones del texto original, realizadas en la década del setenta y ochenta del siglo pasado. Particularmente recomendables son la del maestro de meditación Chögyam Trungpa y Francesca Fremantle, y las del erudito norteamericano Robert Thurman. Ambas contienen prólogos, acápites, notas explicativas de contexto que aclaran mucho para el lego que quiere dedicarse a sondear estas profundidades. Mucho

mas accesible es el monumental libro llamado *Libro tibetano de la vida y de la muerte*, Ediciones Urano en español, escrito por el maestro budista Sogyal Rinpoche<sup>1</sup>. Un libro extenso, moderno, que paso a paso explica el proceso del morir. No es sólo que un maestro tibetano explica las intrincadas deidades, energías y símbolos de esta obra, sino que Sogyal Rinpoche es un maestro de meditación tibetano que estudió también en la Universidad de Oxford, luego de su larga y tradicional formación como monje.

- 8 En un contexto moderno se habla de que en la gestación del ser humano en el vientre materno las distintas energías psíquicas dan forma a los distintos órganos y sistemas del cuerpo humano. Al morir, la decadencia de las funciones organizadas y corporales se disuelven de nuevo en energías sutiles que toman la forma de: aire sutil, agua sutil, fuego sutil, tierra sutil y espacio sutil, las que se disuelven en luminosidad y vacío. El ser que va muriendo pasa muy rápidamente por estas etapas de disolución y generalmente no reconoce que esta muriendo. Al ser humano común, le cuesta reconocer al morir que las apariciones beatíficas y horribles son sus propias proyecciones mentales. La conciencia humana, ya sin el soporte del cuerpo que lo ancla a este mundo, tiende a recuperar funciones de clarividencia, movilidad, traspasar paredes, cruzar montañas y otras, que son mucho más restringidas en la vida que conocemos.
- 9 Según el budismo tibetano y otras tradiciones, al morir se presenta una gran oportunidad de liberarse del ciclo de la existencia y alcanzar la liberación del sufrimiento, en lo que se conoce como iluminación, en que no sólo cesa el sufrimiento, sino que florece la compasión y se alcanza la sabiduría imparcial y benefactora hacia todos los seres, no sólo hacia los seres humanos. Según esta tradición, si el ser que ha muerto reconoce su propia mente pura, inmaterial y luminosa, se libera y alcanza la realización espiritual. Si no reconoce su mente, sigue descendiendo (tiene otra muerte mental cada siete días, hasta un máximo de siete semanas en que vuelve a renacer si no se ha liberado en el estado intermedio) a niveles menores de energía y vuelve a encarnar.
- 10 *Sin miedo a la muerte* es mucho más que eso. Es una mirada distinta, práctica, de una hermosa persona, Judy Leaf, meditante y maestra de meditación (*Acharya* en sánscrito) que ha dedicado casi dos décadas a asistir, participar, apoyar y estar con moribundos. Judy tomó las enseñanzas del Bardo Thödol o *Libro tibetano de los muertos*, e hizo de éste un estudio personal. Entrenada en meditación avanzada y persistiendo muchos años en conocer y tocar su mente-corazón (como llaman los budistas a la mente), hizo carne y hueso una enseñanza profunda. Sacó o incorporó la teoría, la condensó en prácticas concretas y la aplicó con personas desahuciadas y moribundas. El libro es hermoso, muy bien traducido al español por Teresa Gottlieb, porque no entra en disquisiciones filosóficas. Describe las formas más habituales de confusión y errores al atender a moribundos y personas desahuciadas. De hecho, nos muestra que todos somos enfermos terminales, porque todos moriremos, la diferencia es sólo de plazo.
- 11 Judy Leaf enseña que no tenemos posibilidad de ayudar a otros a morir si no enfrentamos nuestra propia muerte, aunque sea como un ensayo, con toda su carga emocional de frustración, miedo e incertidumbre. Pero lo hace de una manera bondadosa y gentil, y nos lleva de la mano, mostrándonos meditaciones para calmar la mente.
- 12 Su libro, dividido en tres partes, establece principios fundamentales para relacionarnos con nuestra propia muerte. En la segunda parte nos enseña y muestra cómo abrir el corazón, requisito indispensable para un buen morir; aquí señala la manera de cultivar: la simplicidad, la aceptación, la bondad y la compasión. En la tercera parte, nos muestra cómo ayudar a otros a morir enunciando seis principios que se complementan: el primero

es el Conocimiento y el segundo es el Dar y recibir. Aquí introduce la meditación de ponerse en el lugar del otro (*tonglen* en tibetano), una práctica compasiva de gran poder que se ha practicado por cerca de ocho siglos en oriente, y hace unas décadas ha empezado a practicarse en occidente. El tercer principio es Prestar atención a los detalles. El cuarto principio es Tomarse las cosas con calma. El Quinto es No desanimarse, y el sexto es Estar presente. Estas no son meras técnicas, sino actitudes que podemos cultivar. En su conjunto crean un ambiente que permite al moribundo soltar, despedirse, y recibir amor y compasión. Y, para los que estamos en el lado de la vida, nos calma y facilita el relacionarnos con el lado doloroso y a veces macabro del morir.

- 13 En la primera parte, la autora se toma el tiempo de revisar una a una las creencias, llenas de esperanza y miedo, ligadas a las posturas vitales ante el morir. Analiza también los ocho tipos de sufrimiento humano que, desde la perspectiva budista, derivan de la frustración, el deseo, el cambio, la impertinencia y el aferrarnos a una noción sólida del yo. Establece así un fundamento para relacionarnos con nuestra propia muerte, sin filosofía, sin especulaciones espirituales, a nivel muy humano.
- 14 En la segunda parte, la autora se toma el tiempo, sin prisa, para ir estableciendo los principios fundamentales del corazón-mente despiertos y compasivos. Sostiene de manera radical que sin esta apertura, este trabajo o contacto pierde todo sentido. Nos muestra con una dulzura casi ceremonial el proceso de recibir la muerte de una monja zen norteamericana, esposa del maestro budista Bernie Glassman, un budista comprometido en acciones solidarias. La simplicidad y la reverencia por el ser querido muerto se expresa en el modo como preparan la mortaja, la vestimenta de esta persona de cincuenta y seis años que ha muerto. Casi podemos sentir el silencio, y aunque el vestir a un recién muerto no es una ceremonia, nos encanta con su fina delicadeza del relato, que transparenta la actitud meditativa de simplicidad y respeto amoroso con que es recibida la monja recién muerta.
- 15 La tercera parte describe y enseña, con suma delicadeza, como no tropezarnos ni estorbarnos a nosotros mismos ni a los demás. Los seis principios prácticos, nos muestran desde la gestiones prácticas y legales (tumba, certificado de defunción, atender amigos, llamados telefónicos) hasta la aceptación, soportar y acoger el dolor de la muerte, pero no confundirnos.
- 16 Finalmente, podemos decir que éste es un libro dulce, cuidado, ejemplar, cuya diagramación también es elegante y simple y habla bien de la Editorial Maitri, que significa benevolencia en español y *loving kindness* en inglés. Somos afortunados de tener estas enseñanzas y este libro en español a nuestro alcance. En síntesis, nos enseña que morimos como vivimos, y que podemos recuperar nuestra dignidad incluso al morir.

---

AUTEUR

**GUSTAVO JIMÉNEZ LAGOS**

Arqueólogo y Master en Ciencias Sociales, Coordinador Carrera de Arqueología  
Universidad Bolivariana