



# THICH NHAT HANH

La muerte  
es una ilusión

La superación definitiva  
del miedo a morir

THICH  
NHAT  
HANH

La muerte  
es una  
ilusión

La superación  
definitiva del  
miedo a morir

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *No Death, No Fear*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: 2004

Primera edición en esta presentación: junio de 2018

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

© de la traducción, Núria Martí

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-18771-4

Depósito legal: B. 11173 - 2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO



Prólogo, 9

1. ¿De dónde venimos? ¿Adónde vamos?, 15
2. El verdadero miedo, 31
3. La práctica de observar a fondo las cosas, 49
4. Transformando el dolor y el miedo, 67
5. Unos nuevos comienzos, 99
6. La dirección de la felicidad, 111
7. Las continuas manifestaciones, 127
8. El miedo, la aceptación y el perdón:  
    La práctica de Tocar la Tierra, 141
9. Acompañando al moribundo, 181

### NOTA

Aunque al publicar el libro el autor haya hecho todo lo posible por dar los números de teléfono y las direcciones de Internet correctos, ni el editor ni el autor se hacen responsables de ningún error o cambio acaecido después de la publicación del mismo.

## ¿DE DÓNDE VENIMOS? ¿ADÓNDE VAMOS?



En mi ermita de Francia hay un arbusto rosáceo, un níspero del Japón, que florece en primavera, pero en una ocasión lo hizo antes de tiempo, en medio del invierno, porque hacía un tiempo muy cálido. Pero por la noche de repente bajó la temperatura y toda la vegetación se cubrió con una capa de escarcha. A la mañana siguiente, mientras meditaba andando, vi que las flores del arbusto se habían muerto. Al darme cuenta de ello pensé: «Este Año Nuevo no tendremos suficientes flores para decorar el altar del Buda».

Al cabo de varias semanas volvió a hacer buen tiempo. Mientras paseaba por el jardín vi que del níspero del Japón había brotado una nueva generación de flores. Pregunté a las flores: «¿Sois las mismas flores que moristeis con la helada o unas nuevas?». Las flores me respondieron: «Thay, no somos las mismas ni tampoco somos unas nuevas. Cuando se dan todas las condiciones necesarias, nos manifestamos y cuando no se dan, nos ocultamos. Es así de sencillo».

Eso es lo que el Buda enseñó. Cuando se dan todas las condiciones necesarias, las cosas se manifiestan. Y cuando no se dan, las cosas se retiran. Y esperan a que llegue el momento adecuado para volver a manifestarse.

Mi madre, antes de traerme al mundo, tuvo en su seno a otro bebé. Pero ella sufrió un aborto y aquel ser no pudo nacer. De niño yo solía preguntarme: ¿era aquel bebé mi hermano o era yo? ¿Quién intentó manifestarse en aquella época? Si un bebé no ha podido nacer, significa que no se dieron todas las condiciones necesarias para que se manifestara y que decidió retirarse para esperar unas mejores. «Es mejor que me retire, volveré dentro de poco, querida mamá.» Hemos de respetar el deseo del bebé. Si ves el mundo con estos nuevos ojos, sufrirás mucho menos. El niño que mi madre perdió, ¿era mi hermano? O quizás era yo, pero al ver que «no era aún el momento adecuado» preferí retirarme y nacer más tarde.

### *El convertirnos en nada*

Nuestro mayor miedo es el de convertirnos en nada al morir. Muchos de nosotros creemos que nuestra existencia sólo es una vida que se inicia en el momento de nacer o de ser concebidos y que finaliza en el momento en que morimos. Creemos que nacemos de la nada y que al morir nos convertimos en nada. Y estamos embargados por el miedo a la aniquilación.

Pero el Buda considera la existencia de una forma totalmente distinta. Para él, el nacimiento y la muerte no son más que conceptos, no son reales. El creer que son reales crea en nosotros una poderosa ilusión que causa sufrimiento. El Buda enseñó que no hay ni nacimiento ni muerte; ni llegada ni partida; ni similitud ni disparidad; ni un yo permanente ni la aniquilación. Sólo creemos que existen. Pero cuando comprendemos que no podemos ser destruidos, nos liberamos del miedo. Sentimos un gran alivio. Podemos disfrutar de la vida y apreciarla de una nueva forma.

*Encontrando al ser querido que has perdido*

Con la pérdida de un ser querido ocurre lo mismo. Cuando una persona no tiene las condiciones necesarias para la vida, se retira de ella. Cuando mi madre falleció, yo sufrí mucho. A los siete u ocho años de edad cuesta creer que un día uno perderá a su madre. Con el paso del tiempo, todos crecemos y acabamos perdiendo a nuestra madre, pero si sabes cómo practicar, cuando llegue el momento de separarte de ella no sufrirás demasiado, porque descubrirás rápidamente que tu madre siempre vivirá en ti.

El día en que mi madre murió escribí en mi diario: «Ha ocurrido una gran desgracia en mi vida». Estuve sufriendo durante más de un año, pero una noche,

cuando estaba durmiendo en la cabaña de la ermita en la que vivía, situada en las tierras altas de Vietnam, soñé con mi madre. En mi sueño me veía sentado charlando animadamente con ella. Su aspecto era joven y bello, y llevaba el cabello suelto. Era tan agradable estar sentado conversando juntos que me parecía que nunca hubiera muerto. Cuando me desperté a las dos de la madrugada tuve la intensa sensación de que no había perdido a mi madre, y sentí con una gran claridad que seguía estando conmigo. Comprendí que la idea de haber perdido a mi madre no era más que una idea. En aquel momento tuve la certeza de que ella siempre viviría en mí.

Abrí la puerta y salí al exterior. La ladera estaba bañada por la luz de la luna. La colina estaba cubierta de arbustos de té y mi cabaña se hallaba detrás del templo, en medio de la ladera. Mientras paseaba por las hileras de té iluminadas por la luz de la luna, descubrí que mi madre seguía estando conmigo. Era la luz de la luna que me acariciaba como ella solía hacerlo, con una gran ternura y dulzura... ¡qué maravilloso! Cada vez que mis pies tocaban la tierra, sabía que mi madre estaba allí conmigo. Tenía el convencimiento de que ese cuerpo no era sólo mío, sino una prolongación viva del cuerpo de mi madre, de mi padre, de mis abuelos y de mis tatarabuelos, de todos mis antepasados. Aquellos pies que veía como «mis» pies eran, en realidad, «nuestros» pies. Las huellas que yo iba dejando en el húmedo suelo eran las de mi madre y las mías.



A partir de aquel momento dejé de albergar la idea de haber perdido a mi madre. Todo cuanto tenía que hacer para recordar que ella siempre estaría conmigo, que podía sentirla en cualquier momento, era mirar la palma de mi mano, sentir la brisa sobre mi cara o la tierra bajo mis pies.

Cuando pierdes a un ser querido, sufres. Pero si lo observas a fondo, tienes la oportunidad de comprender que su naturaleza es en realidad la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte. Existe tanto la manifestación como la cesación de la manifestación, y esta última permite que surja otra manifestación. Para poder reconocer las nuevas manifestaciones de una persona has de ser muy observador y estar muy atento. Pero a base de práctica y esfuerzo, lo lograrás.

Coge de la mano a alguien que conozca la práctica y medita andando juntos durante un rato. Contempla las hojas, las flores, los pájaros y las gotas de rocío. Si puedes detenerte y observar a fondo al ser amado que has perdido, lo verás manifestándose bajo muchas formas una y otra vez. Volverás a disfrutar de la vida.

*Nada nace, nada muere*

Lavoisier, un científico francés, declaró en una ocasión: *Rien ne se crée, rien ne se perd*. «Nada nace, nada muere.» A pesar de ser un científico y no un practican-

te budista, descubrió la misma verdad que el Buda halló.

Nuestra verdadera naturaleza es la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte. Sólo cuando percibimos nuestra verdadera naturaleza podemos trascender el miedo que nos causa el no-ser, la aniquilación.

El Buda dijo que cuando se dan todas las condiciones necesarias, algo se manifiesta y entonces decimos que existe. Pero cuando fallan una o dos condiciones, aquello ya no puede manifestarse del mismo modo y entonces decimos que no existe. Según el Buda, calificar algo de existente o inexistente es un error, porque en realidad no hay nada que sea totalmente existente o inexistente.

El televisor o la radio nos lo demuestran claramente. Podemos estar en una habitación en la que no haya un televisor o un aparato de radio y mientras estamos en ella, creer que los programas televisivos o radiofónicos no existen en esa habitación. Pero todos sabemos que el espacio de la habitación está lleno de ondas. Las ondas de esos programas existen en cualquier parte. Sólo necesitamos una condición más, un aparato de radio o un televisor, y aparecerán muchas formas, colores y sonidos. Habría sido un error decir que las ondas no existen al no tener una radio o un televisor para captarlas y manifestarlas. Sólo parecían no existir porque las causas y las condiciones no eran suficientes para que el programa de televisión se manifestara. Por

eso en aquel momento, en aquella habitación, decimos que no existen. Pero es incorrecto decir que algo no existe sólo porque no podamos verlo. Es nuestra idea del ser y del no-ser la que nos confunde, la que nos hace creer que algo existe o no existe. Las ideas del ser y del no-ser no pueden aplicarse a la realidad.

### *Ni arriba ni abajo*

Es como la idea de arriba y abajo. Afirmar que estos conceptos existen es también un error. Lo que para nosotros está abajo, puede que para otros seres de otros lugares esté arriba. Mientras estamos sentados aquí, afirmamos que arriba es la dirección que está sobre nuestra cabeza y creemos que la dirección contraria es abajo.

Pero las personas que están meditando sentadas en la otra punta del mundo no estarían de acuerdo, porque lo que nosotros llamamos arriba es para ellas abajo. Y no es que estén sentadas cabeza abajo. Las ideas de arriba y abajo siempre significan estar sobre algo o debajo de ello, y no pueden aplicarse a la realidad del cosmos. No son más que ideas para ayudarnos a relacionarnos con nuestro entorno. Son conceptos que nos dan un punto de referencia, pero no son reales. La realidad está libre de cualquier concepto e idea.

*Atrapados en una idea*

El Buda ofreció una interesante parábola sobre los conceptos y las ideas. Un joven comerciante al regresar a su casa descubrió que unos bandidos habían saqueado e incendiado su hogar. Al ver junto a los restos de la casa el cuerpo calcinado de un niño, creyó que era el de su hijo pequeño. No sabía que éste seguía vivo porque, después de haber incendiado la casa, los bandidos se lo habían llevado con ellos. El comerciante, en el estado de confusión en que se hallaba, creyó que el cuerpo que había visto era el de su hijo, y acuciado por el dolor, se puso a gritar, a golpearse el pecho y a arrancarse el cabello. Más tarde celebró la ceremonia de la cremación.

Aquel hombre amaba a su hijo con locura, era la razón de su vida. Lo echaba tanto de menos que no podía separarse de sus cenizas ni siquiera un instante. Confeccionó una bolsita de terciopelo para guardarlas y las llevaba encima día y noche, sin separarse nunca de ellas, estuviera trabajando o descansando. Pero una noche el niño logró escapar de sus raptores y se dirigió a la nueva casa que se había construido su padre. Al llegar a las dos de la madrugada llamó a la puerta lleno de excitación. Su padre preguntó entre sollozos mientras seguía aferrado a la bolsita que contenía las cenizas:

—¿Quién es?

—¡Soy yo, tu hijo! —respondió el niño desde el otro lado de la puerta.

—Tú no eres mi hijo, desalmado. Él murió hace tres meses. Incluso tengo aquí sus cenizas.

El niño siguió llamando a la puerta, rogándole llorando que le dejara entrar. Se lo suplicó una y otra vez, pero su padre continuó negándole la entrada, siguió aferrándose con fuerza a la idea de que su hijo pequeño había muerto y que aquel niño no era más que un desalmado que había ido a atormentarle. Al final, el muchacho se marchó y el padre perdió a su hijo para siempre.

El Buda dijo que si uno queda atrapado en una idea creyendo que es «cierta», pierde la oportunidad de conocer la verdad. Aunque la verdad llegue en persona y llame a tu puerta, no querrás abrir tu mente. Si albergas una idea sobre la verdad o sobre las condiciones que necesitas para ser feliz, ten cuidado. El primer ejercicio de concienciación trata acerca de liberarse de las ideas:

Siendo conscientes del sufrimiento que crea el fanatismo y la intolerancia, hemos decidido no idolatrar o atarnos a ninguna doctrina, teoría o ideología, ni siquiera a las budistas. Las enseñanzas budistas son unos medios orientativos para enseñarnos a observar a fondo las cosas y a desarrollar la comprensión y la compasión. No son doctrinas por las que uno haya de luchar, matar o morir.

Esta práctica nos ayuda a abandonar nuestra inclinación al dogmatismo. Nuestras actitudes dogmáticas provocan mucho sufrimiento en el mundo. El primer

ejercicio de concienciación es fundamental para ayudarnos a conservar la libertad. La libertad consiste, sobre todo, en estar libres de nuestros conceptos e ideas. Si estamos atrapados en nuestros conceptos e ideas, podemos sufrir mucho y también hacer sufrir a los seres amados.

### *El no-llegar, el no-partir*

Para muchos de nosotros nuestro mayor sufrimiento viene de las ideas que tenemos del llegar y del partir. Creemos que el ser amado llegó de alguna parte y que ahora se ha ido a algún otro lugar. Pero nuestra verdadera naturaleza es la naturaleza del no-llegar y del no-partir. No hemos venido de ningún lugar ni iremos a ninguna parte. Cuando se dan todas las condiciones necesarias, nos manifestamos. Y cuando no se dan, dejamos de manifestarnos, pero esto no significa que no existamos. Simplemente, no nos manifestamos, al igual que ocurre con las ondas cuando no hay un aparato de radio.

No sólo las ideas del llegar y el partir no expresan la realidad, sino que las ideas del ser y del no-ser tampoco lo hacen. En el *Prajñaparamita sutra* aparecen estas palabras: «Escucha, Sariputra, todos los dharmas [fenómenos] se caracterizan por ser vacíos, no pueden crearse ni destruirse, ni tampoco aumentar o disminuir».

Aquí el significado de vacío es muy importante, quiere decir, en primer lugar, carecer de un yo separado. No hay nada que tenga un yo separado, nada que exista por sí mismo. Si examinamos las cosas a fondo, veremos que todos los fenómenos, incluyéndonos a nosotros mismos, son compuestos. Estamos formados por otras partes. Estamos compuestos de nuestra madre y de nuestro padre, de nuestros abuelos y abuelas, de un cuerpo, unas sensaciones, unas percepciones y unas formaciones mentales, de la tierra, el sol y de innumerables elementos que no son el yo. Todas esas partes dependen de causas y condiciones. Vemos que todo cuanto ha existido, existe o existirá, está interconectado con todo lo demás y es interdependiente. Todo cuanto vemos sólo se ha manifestado porque forma parte de algo más, de otras condiciones que permiten que se manifieste. Los fenómenos nunca fueron creados ni destruidos porque están continuamente en proceso de manifestarse.

Puede que seamos lo suficientemente inteligentes como para entenderlo, pero no basta con entenderlo intelectualmente. Entenderlo de verdad es liberarse del miedo. Es alcanzar la Iluminación. Es vivir en el inter-ser.

Hemos de observar a fondo las cosas de ese modo para alimentar en la vida cotidiana nuestro conocimiento despierto sobre el no-nacimiento y la no-muerte. Así podremos recibir el maravilloso regalo de no tener miedo.

Si nos limitamos a hablar sobre el inter-ser como una teoría, no nos servirá de nada. Hemos de preguntar a la hoja de papel: «Hoja, ¿de dónde vienes? ¿Quién eres? ¿Qué has venido a hacer aquí? ¿Adónde vas a ir?». Podemos preguntar a la llama: «Llama, ¿de dónde vienes y adónde irás?». Escucha atentamente su respuesta. La llama, la hoja de papel, te están respondiendo por medio de su presencia. Sólo hemos de observarlas atentamente y oiremos su respuesta. La llama nos está diciendo: «No vengo de ninguna parte».

Las flores del níspero del Japón también nos responderían lo mismo. No eran las mismas, ni unas nuevas. No vinieron de ningún lugar ni se fueron a ninguna parte. Si perdemos a un bebé, no hemos de estar tristes. Ha ocurrido porque no se dieron todas las condiciones necesarias para que llegara en aquel momento. Pero volverá a manifestarse.

### *La tristeza surge de la ignorancia*

El gran ser Avalokitésvara fue un discípulo del Buda. Un día en el que se hallaba absorto meditando tuvo una profunda percepción y comprendió de pronto que todo carecía de un yo separado. Al descubrirlo, se liberó de la ignorancia, lo cual significa liberarse del sufrimiento.

Al observar a fondo las cosas veremos también que



no hay ni nacimiento ni muerte, ni llegada ni partida, ni ser ni no-ser, ni similitud ni disparidad.

Si no aprendemos a hacer esta práctica, estaremos perdiendo el tiempo de manera lamentable. Podemos aprender muchas prácticas para disminuir nuestra tristeza y sufrimiento, pero la crema de la sabiduría iluminada consiste en percibir el no-nacimiento y la no-muerte. A través de esta percepción dejaremos de tener miedo. Podremos disfrutar del inmenso legado que nuestros antepasados nos han dejado. Hemos de dedicar un tiempo a practicar estas profundas y maravillosas enseñanzas en nuestra vida cotidiana.

### *Respetando nuestras manifestaciones*

Si observas a un amigo con los ojos de un meditador, verás en él a todas las generaciones de sus antepasados. Serás muy respetuoso con ellos y con tu propio cuerpo porque considerarás su cuerpo y el tuyo como el hogar sagrado de todos nuestros antepasados.

También verás que nuestro cuerpo es la fuente de todas las generaciones futuras. No dañaremos nuestro cuerpo, porque si lo hiciéramos perjudicaríamos a nuestros descendientes. No consumiremos drogas ni comeremos o beberemos nada que contenga toxinas o que dañe el cuerpo, porque nuestra visión de la manifestación nos ayuda a vivir de una manera sana, clara y responsable.

Con las ideas de lo interior y lo exterior también ocurre lo mismo. Si decimos que el Buda y que nuestros padres están en nuestro interior, o bien que están fuera de nosotros, estas ideas de lo interior y lo exterior son inaplicables. Significa que estamos atrapados en una serie de ideas, sobre todo en las ideas del llegar y del partir, del ser y del no-ser. Sólo cuando nos desprendemos de todas esas ideas puede aparecer de verdad la realidad del nirvana. La realidad se manifiesta cuando todas las ideas sobre el ser y el no-ser se han extinguido.

### *No hay nada como la experiencia*

Un ejemplo fácil de comprender es el de una mandarina o el de un durián. Si una persona nunca ha probado una mandarina o un durián, por más imágenes o metáforas que le pongas, no lograrás describirle la realidad de esos frutos. Sólo puedes hacer una cosa: ofrecerle la experiencia directa. No puedes decirle: «El durián se parece un poco a la fruta de jack o a la papaya». La experiencia de saborear un durián es indescriptible. Esta fruta está más allá de cualquier idea o concepto. Con una mandarina ocurre lo mismo. Si nunca has probado una mandarina, por mucho que otra persona te quiera y por más que desee ayudarte a comprender el sabor que tiene, nunca logrará describírtelo. La realidad de la

mandarina está más allá de cualquier idea. Con el nirvana ocurre lo mismo, es la realidad más allá de cualquier idea. Sufrimos porque nos forjamos ideas sobre el nirvana. Lo único válido que existe es la experiencia directa.