

Red Transpersonal

“La muerte: una perspectiva transpersonal sobre el final de la vida”

CLAVES 11



1. En nuestra sociedad actual, es habitual asociar la muerte a incertidumbre y dolor.

2. Existe cierto miedo generalizado a la muerte. Desde la visión transpersonal tal miedo es un reflejo del temor a dejar de existir como un yo persona. En muchos casos, el miedo a la muerte está asociado al temor a morir sufriendo.

3. Al acercarnos a la idea de la muerte, nos sobra todo lo que no es esencial. Esto puede aligerar nuestra mochila interna y externa, como peregrinos existenciales que somos.

4. Cuando captamos a la muerte como el gran despertador de nuestro taponamiento egoico, el temor a la muerte que habita en nuestro ego se reduce.

5. Desde la visión transpersonal, evocar la finitud de la vida nos ayuda a reorientar nuestra mirada hacia lo que es verdaderamente significativo, para abrirnos a una conciencia más atenta y despierta.

6. Reconocer el miedo a la muerte abre la puerta a la compasión profunda. Así podemos acoger el dolor, sostenerlo y alumbrarlo para que torne en Amor.



7. Al reconocer que vivir implica una constante despedida nos permite ejercitar la aceptación y el dejar ir.

8. Contemplar todo lo vivido desde la conciencia de unidad permite acoger nuestros errores y miserias como aprendizajes del camino y sazón a nuestro ser de paz en el buen morir.

9. Las pérdidas y el quebranto personal que la vida pone en nuestro camino se registran como un morir en toda regla, un morir para renacer después con mayor madurez y templanza. Este proceso de maduración emocional no parece suceder sin cierto “sabor a muerte”.

10. El hecho de enfrentar la propia muerte y atravesar el proceso de aceptar y rendirse a la extinción, conlleva una significativa disminución de los miedos e inseguridades que nos acompañan en el curso del vivir.

11. La muerte en vida señala un cambio de conciencia que nos torna responsables con el medio, al tiempo que nos permite transitar del “miedo a la confianza”.



12. El hecho de eludir a la muerte oculta el trasfondo de nuestra cultura contemporánea, que considera al envejecimiento como una enfermedad.

13. El hecho de tener en cuenta que podemos morir en cualquier momento nutre de aceptación y desapego el diario vivir y, a su vez, evita resistencias y sufrimientos innecesarios.

14. En los momentos finales, algo en nosotros necesita sentir que, aun con muchos errores y caídas, hemos dado lo mejor de nosotros mismos. La profundidad con la que vivamos cada día nos ayudará a mirar la muerte con sosiego.

15. Prepararnos para sonreír ante la Gran Puerta no tiene nada de tétrico ni de patológico; simplemente, brota como un gesto de coraje y confianza transpersonal ante la realidad desnuda de la conciencia despierta. Solo el amor vence a la muerte.

16. Una forma de prepararse para la muerte, como indica Montaigne, es frecuentándola a menudo, esto es: teniéndola presente y aceptando que un día llegará.



17. Cuando ponemos consciencia sobre nuestras creencias en relación a la muerte, nacen nuevas opciones que pueden ser cultivadas en coherencia mediante la voz intuitiva de nuestro corazón. Tal vez, con la muerte se disuelva el yo en el océano de infinitud que somos en esencia. Tal vez, el río llega al mar, y nada más.

18. No hay mayor acto de amor que soltar a quienes amamos cuando la muerte señala que es hora de dejar marchar. Soltar la idea de la muerte como fracaso, dejar de lado nuestras necesidades y priorizar las del otro, facilitarán su partida.

19. Es tiempo de escucha, presencia silenciosa, sosiego y ternura. Es tiempo de sostener los propios miedos y reconvertirlos en aceptación y confianza. Es tiempo de abrirse a la vulnerabilidad.

20. En la tradición tibetana, lo primero que se les enseña a quienes se comprometen en el acompañamiento a moribundos, es a abrir su mente y su corazón a la muerte. Con el tiempo, deja de considerarse a la muerte como el enemigo, al tiempo que se deviene consciente de que el verdadero enemigo es la ignorancia.

