

Red Transpersonal

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

CAPÍTULO 11





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

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

*(Adaptación del libro *Sonreír a la muerte*, de José María Doria, para la formación “Especialista en Terapia Transpersonal”)*

***Nací llorando, moriré sonriendo.
Nissargadatta***

Conforme el terapeuta transpersonal reconoce de manera vivencial que no solo es un *yo*, sino una realidad mayor e incluyente, transforma la visión convencional un tanto dramática de la muerte en un suceso natural. De hecho, la idea de la muerte puede tornarse cercana, e inspirarnos incluso una sonrisa al evocarla. Esta visión tan natural y benévola resulta de gran alivio para quienes prefieren no oír nombrar la palabra ‘muerte’, por la incertidumbre y el dolor con que ésta comúnmente se asocia.

Numerosos terapeutas afirman que, tras los muchos temores que las personas manifiestan en la consulta terapéutica, se halla agazapado el miedo a morir. Desde la perspectiva transpersonal, se considera que dicho *miedo a morir* es, en realidad, un reflejo del temor a dejar de existir como un *yo persona*. Y si bien nos encontramos en los albores de lo que algunos autores nombran como “la era de los amortales”,



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

un momento histórico de grandes avances científicos que tratan de hallar el “remedio contra la muerte”, no por ello el final de la vida ha dejado de “levantar” temores arcaicos que pueden superarse con consciencia y un total reconocimiento de la íntima esencialidad.

En unos pocos siglos, hemos llegado a triplicar la esperanza de vida con respecto a nuestros ancestros, un hecho que no parece haber atenuado las “ampollas” que todavía genera el tema de la muerte y el morir. Tal vez, no es tanto a la muerte en sí misma lo que tememos, como a la posibilidad de morir sufriendo, un sentimiento que se ve agravado por la amenaza de pérdida de la mencionada identidad personal que nos encapsula. Sin embargo, sabemos que conforme más se agrieta la muralla del corazón, más clara se manifiesta nuestra *identidad perenne*. En este sentido, podemos reconvertir la idea de la muerte vista como una calamidad a concebirla como una puerta a la infinitud, sin olvidarnos de la dimensión creativa que pueda tener el inevitable proceso de morir.

Es responsabilidad del terapeuta transpersonal forjarse una *cultura transpersonal* sobre la vida para así acompañar a otras personas a comprender y aceptar los hitos más relevantes de nuestra existencia.



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

Esto significa tener que afrontar la niebla de las íntimas resistencias a la incertidumbre que nos acompaña; una vez atravesada esta, el tema del morir se hace igual de luminoso que cuando un avión despegaba bajo el cielo gris oscuro y, conforme asciende casi a ciegas, de pronto, la masa nubosa da lugar a un azul insospechado en el que todo brilla con pura claridad.

El morir también puede ser una auténtica obra creativa de vida: un ars moriendi. El acto de crear nuestro presente, instante a instante, significa que lo inundamos de consciencia y atención plena, lo cual supone habitar en la alta cultura de una vida que se asienta en el estado de presencia. Pienso que el proceso de morir puede ser nuestra última y más lúcida creación artística, la más importante y bella, tal vez porque está revestida de la experiencia de quien ya ha vivido lo que le ha tocado. El hecho de constatar que nos llega la hora, conlleva ese mágico clic interior de soltar y dejarnos envolver por la sabiduría del corazón que todo lo inunda de aceptación radical.

(José María Doria)



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

¿Quién soy yo?

¿Tanto poder tiene el “constructo-yoidad”, es decir, el sentimiento de *ser-yo*, cuya amenaza de extinción desespera a tantas personas?

En el actual estadio evolutivo la respuesta es: Sí, sobre todo cuando todavía no nos ha visitado la gracia de relativizar tal *identidad-yo*. Al parecer, si no se ha reconocido en algún momento de la vida que somos más que tan solo esa yoidad, y que una Realidad Mayor es nuestra verdadera identidad, resulta explicable la reacción de quienes se enfrentan así a la muerte.

Ahora bien, podemos preguntarnos: *¿Quién o qué muere con la muerte?* Lo más probable es que, ante tal cuestión, lo primero que venga a la mente sea: *“Pues, ¿quién va a ser? Yo soy quien muere”*. Sin embargo, aquí surge otra cuestión nuclear: *¿Quién o qué es ese -yo-? ¿Somos realmente algo más que ese -yo-?*

La respuesta a esta gran pregunta no vive en el reino de las palabras ni es un constructo elaborado por los pensamientos, como sí lo es el -yo- que nos hipnotiza. Nuestra *metaidentidad original* incluye y trasciende a estos. En este sentido, apunta el teólogo Enrique Martínez Lozano: *“No existe un yo pensador que genera pensamientos, sino que son los pensamientos quienes crean al pensador”*.



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

A poco que observamos, nos damos cuenta de que el *—yo—* es tan efímero que incluso podemos sentirnos presentes sin que dicho *—yo—* esté activo en la elaboración mental. De hecho, en la práctica de la meditación no es raro que el meditador asista a episodios en los que su corriente de pensamientos se aquieta y, estando presente en el *espacio vacío entre cada pensamiento*, saborea la paz nuclear que revela al ser esencial: *todo presencia*. Son momentos en los que, simplemente, se es *ser en conciencia de unidad*.

¿Qué podría sentir un anillo de oro recién salido del molde? Imagínate que, de pronto, al salir de éste, el anillo olvida lo que era en realidad: puro oro en estado líquido que ahora adopta la forma sólida de anillo.

Este circulito de oro se cree ser anillo y solo anillo. Imagina que este nacimiento a la identidad anillo no es más que una identificación con la “forma” que adopta el oro. Se diría que el poder de la “forma” o de la apariencia consigue que este trozo de oro olvide lo que en realidad es: oro con forma de anillo.

Pasado el tiempo, imagina que este anillo medio deteriorado con el uso, un día acaba vendido a un taller de joyas que, junto con otros trozos de otros anillos y pulseras, se funde en el crisol. ¡¡Oooooohhhh!! El anillo está “muriendo” y, de pronto, asiste a la vivencia de expansión más importante de su vida: se da cuenta de que siempre se ha experimentado encapsulado en esa identidad de la forma y que, ahora, de súbito, recuerda quién ES y lo que siempre fue: puro oro.



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

¿Quién muere? El anillo.

¿Qué no muere? El oro.

El miedo a la desaparición del yo

Como dice Stephen Levine: *Cuando pensamos en morir, pensamos en perder algo que se denomina -yo-. Tratamos de protegerlo a toda costa, aunque tenemos muy poca experiencia directa respecto de lo que es ese -yo-; lo único que sabemos es que cambia constantemente. Tememos que con la muerte dejemos de ser nosotros mismos y, cuanto más tratamos de proteger esa idea de -yo-, menos contacto tomamos con todo lo que trasciende ese concepto. Cuanto más hemos invertido en proteger algo de nosotros, más tememos su pérdida y menos nos abrimos a una percepción más profunda de lo que sucede cuando morimos.*

En realidad, seguimos considerando a la muerte como un asunto arraigado en la negación. No confiamos en la infinitud que llevamos dentro, y rara vez asumimos la noticia de la muerte de otro como una culminación de su propia travesía.

Llegan tiempos de gran oportunidad evolutiva y, aunque logremos técnicamente alargar la vida de forma inusitada, la ley universal de la *impermanencia de las formas*, así como las muchas “muertes en vida” que preceden a toda renovación personal, siempre serán un tema de hondura evolutiva que nos invitará a abrir el corazón.



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

Aun así, la cercanía de la muerte tiende a ser fuente de temor, aunque, por otra parte, ésta ofrece una conexión con lo más genuino del ser. Al acercarnos a la idea de la muerte, nos sobra todo lo que no es esencial, con lo cual la “mochila interna y externa” de los *peregrinos existenciales* se ve aligerada.

“Tener el corazón abierto es una bendición infinitamente mayor que la tragedia morir. Hallemos consuelo en esta certeza”. Paciente terminal. Tal vez la muerte sea el gran “despertador” de nuestro “taponamiento egoico” y, cuando así es captada desde la inteligencia del corazón, reducimos el temor con el que vive nuestro ego. El hecho de intimar con la muerte nos hace recordar la finitud de la vida, un recordatorio que reorienta nuestra mirada hacia lo realmente significativo, permitiéndonos abrirnos a una conciencia más atenta y despierta.

Reconocer el miedo a la muerte abre también la puerta a la compasión profunda, aquella que nos permite acoger el dolor, sabiendo que cuando éste es sostenido y alumbrado, se convierte en amor. La muerte también nos recuerda que el hecho de *vivir implica una continua despedida*. Cada experiencia que nos acerca a la muerte supone ejercitar la aceptación y el desprendimiento. Una vez más, el mirar a la muerte activa un llamado para recordar aquello que ES y que no está sujeto al cambio. Recordemos que *“lo único que no cambia, es el observador de lo que cambia”*.



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

Practicar el *dejar ir*, supone el entrenamiento por excelencia: “*nada a lo que agarrarse, nada a lo que anticiparse*”. Se trata de abrirse al devenir y confiar en que, suceda lo que suceda, siempre será la mejor opción del universo. De cara a nuestro final, podemos elegir pensar que todos los seres somos inocentes en nuestra naturaleza profunda, más allá de los actos que hayamos podido cometer. En este sentido, el proverbio sufí “*ningún copo de nieve cae en lugar equivocado*” ensancha nuestra mirada como una oleada de confianza en la *realidad mayor* que todo lo mueve. Esta mirada que nace del corazón proporciona sosiego ante la sinuosa dualidad de nuestra vida pasada; de hecho, contemplar todo lo vivido desde la *conciencia de unidad* permite acoger nuestros errores y miserias como aprendizajes del camino y sazona nuestro ser de paz en el buen morir.

Morimos varias veces en la vida

“Vivir implica estar dispuesto a morir una y otra vez.”

Pema Chödrön

La muerte no solo acontece cuando termina la vida de nuestro cuerpo, sino también al final de un ciclo en el que agoniza nuestro *modelo* y su correspondiente *yo*.



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

De hecho, el morir a la inocencia de la niñez y hacernos adolescentes, ¿no es acaso una revolución por la que se nace literalmente a una *nueva vida*? A poco que revisamos nuestra trayectoria, comprobamos que el camino está “marcado” por episodios o fronteras biográficas que han supuesto auténticas muertes y posteriores nacimientos.

Más allá de los ciclos biológicos, existen también fuertes impactos emocionales que, en forma de vicisitudes y pérdidas, son vividos como “muertes”. ¿Quién no ha atravesado una aguda crisis en la que sentía agonizar su anterior percepción e identidad? 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”.

Tales crisis de transformación que vivimos son verdaderas *muertes iniciáticas*, un término que evoca la leyenda del antiguo sacerdocio egipcio, en la que el “aspirante a la iniciación”, tras superar múltiples obstáculos, enfrentaba su última prueba: la de la Gran Balanza. En este examen, el corazón del aspirante era colocado en uno de los platillos de aquella sensible báscula; en el otro, tan solo se depositaba una pluma.



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

Si el corazón, tras las pruebas superadas, ya estaba vacío de identificación y era tan ligero como la pluma, el aspirante era conducido a una estancia en la que había un sarcófago de piedra. Allí, se introducía el futuro iniciado para recrear su propia muerte: el adiós a sus referencias de antigua identidad o “viejo yo”. Tras la soledad y la fría oscuridad del lugar, éste experimentaba un simbólico morir en el que se vaciaba de tiempo, miedos y deseos. Tras vivenciar el “nada que perder”, por haberlo ya perdido todo, el iniciado experimentaba un posterior renacer a *los ojos del corazón* que le daba acceso a la ceremonia de iniciación.

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. El hecho de “haberlo perdido todo” nos hace paradójicamente libres de las amenazas que nuestro ego experimenta ante los anuncios de posible desposesión y pérdida. A veces, este episodio transformador ocurre ante la amenaza física de un peligro mortal; en otras ocasiones, se trata de una pérdida emocional, en cuyo caso el peligro experimentado supone una especie de muerte, en la que todo parece orquestar “la demolición del yo”, al estilo Ave Fénix. Esta aventura del crecimiento supone el parto a una nueva *yoidad* que puede darse varias veces a lo largo de la vida.



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

La mencionada *muerte iniciática* no es un cambio más, sino el acceso a un estado en el que nos damos cuenta de que todo ocurre interrelacionado en una realidad Mayor; nos sentimos abiertos a la aventura de *descubrir lo nuevo* con toda la carga de utopía que esto pueda conllevar. En este contexto, la utopía, lejos de sugerir lo imposible, nos enraíza en la confianza de que *eso* es posible, porque, en realidad, *todo es posible*.

La *muerte en vida* señala un cambio de conciencia en la que nos reconocemos formando parte del ecosistema y siendo conscientes de que nuestros actos, por pequeños y silenciosos que sean, afectan a todo el conjunto. Esto conlleva una nueva mirada sistémica que nos torna responsables con el medio, al tiempo que nos permite transitar del “miedo a la confianza”.

“El que muera en vida, vivirá para siempre”.
Jesucristo



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

La muerte no es opuesta a la vida: es parte de la Vida

En relación a la muerte, solemos pensar: *“Bueno, cuando me llegue la hora, ya lo afrontaré; mientras tanto, prefiero hablar de otra cosa más alegre”*. Y si bien este pensamiento es comprensible, la verdad es que nos perdemos el profundo caudal de valores que tiene el hecho de mirar a la muerte de frente.

Evitar afrontar la realidad de que podemos morir en cualquier momento, suele acarrear, entre otras cosas, no tomar medidas materiales a tiempo para arreglar los asuntos que dejamos, evitando así enredos inútiles y cargas a nuestros sucesores. Si incluyésemos el tema de la muerte en la educación básica, quizás la sociedad podría humanizarse y, a su vez, suscitar valores de nivel existencial de los que tanta sed tiene nuestra actual civilización.

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

Sin embargo, el mirar a la muerte nos permite recordar más a menudo aquello que, al nacer, viene inscrito en lo profundo de nuestro corazón:

“Se ruega que te vayas de este lugar dejándolo más hermoso que como lo encontraste al llegar”.



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

Está claro que nadie sabe ni el día ni la hora: *mors certa, hora incerta*; lo que sí sabemos es que 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.

Vivir como si fuéramos a morir mañana

Las tradiciones espirituales han transmitido, mediante múltiples caminos, la conveniencia de mirar a la muerte con aceptación. Y si bien algunos sectores religiosos han manejado el miedo y la culpa en el “más allá” como medio para determinados fines, la espiritualidad, como realidad universal que trasciende a religiones y dogmas, no ha dejado de inspirar conciliación y paz profunda en el momento final. La *espiritualidad transreligiosa* apunta a la convicción de que la bondad y el amor se hallan en cada corazón humano, lo cual va más allá de los credos que conforman los múltiples y variados dogmas de las religiones.

Múltiples tradiciones contemplativas han señalado la inevitabilidad de la muerte como piedra angular de todo camino de crecimiento interior. En este sentido, uno de los ritos más sagrados de los monjes cristianos de la Europa medieval consistía en susurrarse dos palabras: “*memento mori*” —“*recuerda que morirás*”—. Este recordatorio hace presente la



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

inexorabilidad de la muerte. El hecho de pronunciarla de manera repetitiva constituye un ejercicio llamado “regla benedictina” en el que se trata de *relativizar al yo* y ampliar la mirada interna a la dimensión global de la consciencia.

Por su parte, en la tradición amerindia se recurre a la muerte como sabia consejera, que está representada por un *pájaro invisible* que, todas las mañanas, posado sobre el hombro izquierdo, pregunta: *¿Es para hoy? ¿Qué haces en tu vida? ¿Estás en armonía con todos?* Los guerreros amerindios viven con este pajarito sobre el hombro que confronta si uno está listo para partir en cualquier momento, y si hace todo lo posible para ser la persona que desea ser.

En el budismo, es muy conocido el aforismo: “*así como de todas las huellas la que más se marca es la del elefante, de todas las prácticas espirituales la más suprema es la meditación de la muerte*”. Lo cierto es que conforme expandimos nuestra consciencia, intuimos que la profundidad con la que vivimos cada día de nuestra vida es lo que más ayuda a mirar la muerte con sosiego.

En los momentos finales, algo en nosotros necesita sentir que, aun con muchos errores y caídas, hemos dado lo mejor de nosotros mismos, habiendo contribuido a propiciar una mejor vida para los demás.



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

Como señala Mar Cortina: *“Partimos de la base de que la sociedad oculta y banaliza la muerte deshumanizándola y, consecuentemente, deshumanizando la vida, ya que la muerte es parte inseparable de ella. Por ello, resulta oportuno llevar la muerte al campo de la educación de una manera laica y normalizada en un momento en el que se enaltece a los jóvenes, lo sano, el éxito y el confort y, en consecuencia, se rechaza la vejez, el deterioro físico y el morir. Nuestra sociedad ha desacralizado y a su vez profesionalizado la muerte. Nos hemos rodeado de un mundo de aparente felicidad en el que el difunto molesta. Puede decirse que vivimos de espaldas a la muerte. En realidad, la vida es un viaje, pero se ha confundido con un viaje de negocios.”*

Qué pocas tonterías haríamos si, por ejemplo, “jugásemos” a imaginar que vamos a morir el año que viene, el mes que viene, la semana que viene... ¿Te has planteado qué harías si esto fuese así? A poco que nos permitimos dedicar unos minutos a esta sencilla reflexión, nos percatamos de muchas cosas importantes que, a veces, dejamos como secundarias y que, de tenerlas en cuenta, nos ayudarían a vivir con mayúsculas.



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

Ejercicio de consciencia sobre el buen morir de Joan Halifax:

Imagínate que te estás enfrentando a la muerte y que te preguntas:

*¿Qué me gustaría haber comprendido?,
¿Qué puedo hacer ahora en mi mente y mi corazón para cuando pasen estos 5 años?*

Imagínate ahora que, inexorablemente, vas a morir de aquí a un año y te preguntas:

*¿Qué puedo hacer en este momento?
¿Qué me puede ayudar a morir apaciblemente?,
¿Qué ha dado sentido a mi vida?
¿Qué puedo hacer ahora de forma diferente, sabiendo que en un año voy a morir?
¿Qué puedo hacer para poder vivir la mejor muerte posible?*

Imagina que vas a morir en un mes:

*¿Qué cambios puedo hacer en estas semanas?
¿Cómo puedo evitar dejar problemas pendientes?
¿Que necesito abandonar?
¿Qué hábitos me conviene deshacer para morir en paz?
¿En cuál de mis relaciones puedo poner más orden?
¿A quién debo pedir perdón?*



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

Ahora imagina que vas a morir la próxima semana:

*¿A quién quiero a mi alrededor en estos últimos momentos de mi vida?,
¿Necesito hablar sobre cómo quiero morir?
¿Qué hacer con mi cuerpo tras morir?*

Esta noche mientras te vas quedando dormido, te das cuenta de que
vas a morir:

*¿Qué es lo más importante que puedo hacer hoy?
¿Cuál ha sido el mayor regalo que he recibido en esta vida?
¿Con quién quiero compartir amor por última vez?*

Tales reflexiones sobre nuestra muerte nos preparan para la llegada de nuestra hora. Finalmente, y conforme la consciencia se amplía, damos pasos adelante para construir un puente al misterio del morir, un suceso éste que puede empezar años antes de que llegue nuestro momento de despedirnos.

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.



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

Oración para prepararse en la muerte

*Gracias,
Gracias por la vida vivida.
Gracias por los momentos de amor compartidos.
Gracias por los abrazos dados y recibidos.
Gracias por las ayudas recibidas.
Gracias a quienes me han sostenido y apoyado en las tormentas.
Gracias por el amor y la luz que alguna vez di a otras personas.
Gracias por las pruebas superadas y por haberme levantado de las caídas.
Gracias por los regalos y la inspiración recibida.
Gracias por haber vivido con la esperanza de un mundo mejor cada día.
Gracias por inspirar sentido a este momento que ahora me toca.
Gracias por haber aprendido de los errores y abrirme ahora a la paz profunda.
Gracias por sentir gratitud y poder decir desde mi corazón: **Hágase tu Voluntad Una.**
Gracias por atisbar que todo es perfecto, aunque a veces mi pequeño “yo” se resista.*

(José María Doria)



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

Conductores y pasajeros del tren de la vida

Al acercarnos a la muerte, es frecuente vislumbrar que nuestro *yo persona* no es quien conduce el tren de la vida, al igual que el río no se conduce a sí mismo, o la manzana no manda sobre el manzano que la sostiene. En última instancia, las cuestiones existenciales requieren de otro tipo de mirada que va más allá de la lógica habitual.

“Fluir con la vida quiere decir aceptar: tomar lo que viene y dejar ir lo que se va.” Nisargadatta

¿Podemos realmente “hacer algo” para sentirnos más preparados ante la inevitable llegada de la muerte? Tal vez, gran parte de la respuesta esté en mirar a esta como parte de la vida. Una forma de prepararse para ella, como indica Montaigne, es frecuentándola a menudo, esto es: teniéndola presente y aceptando que un día llegará.

“Los hombres vienen y van, trotan y danzan, y de la muerte ni una palabra. Todo muy bien. Sin embargo, cuando llega la muerte - a ellos, a sus esposas, a sus hijos, a sus amigos - los sorprende desprevenidos y, ¡qué llantos y qué desesperación los abruman entonces!



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

Para empezar a privar a la muerte de su mayor ventaja sobre nosotros, adoptemos una actitud del todo opuesta a lo común: privemos a la muerte de su extrañeza, frecuentémosla y acostumbremos a ella. No sabemos dónde nos espera la muerte; así pues, esperémosla en todas partes. Practicar la muerte es practicar la libertad. El ser humano que ha aprendido a morir ha desaprendido a ser esclavo”.

- Citado en Acompañamiento Transpersonal en procesos de duelo y muerte, formación EDTe.-

Creencias en torno a la muerte

Una de las leyes fundamentales que gravitan sobre la naturaleza de las creencias es que estas, pase lo que pase, tienden a confirmarse en nuestra íntima realidad subjetiva. De hecho, todo lo que en este momento presente tenemos y vivimos, es consecuencia de las creencias que lo han venido construyendo. Por ejemplo, quien cree que el trabajo es una carga humana, se saboteará la dimensión del disfrute profesional y también el sentido grato que su labor posee en algún grado; sucederá que, por más que busque, cambie y pruebe labores distintas, la sensación subjetiva de carga laboral se confirmará irremediabilmente en su mente.



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

Bien sabemos que en el nivel transpersonal solo hay un inmenso *darse cuenta* que trasciende incluso las creencias de la propia mente. Dicho nivel transegoico es *conciencia de unidad*, un estado que somos en esencia y que se abre al igual que una flor.

A poco que observamos, nos solemos dar cuenta de que no hemos sido conscientes de cómo las creencias llegaron a instalarse en nuestra mente. A veces, fue la impregnación educativa y, en otras ocasiones, fueron influencias de libros u otras fuentes. Bien cierto es que cuando ponemos consciencia sobre ellas, nacen nuevas opciones que pueden ser cultivadas en coherencia mediante la voz intuitiva de nuestro corazón.

Conforme profundizamos, descubrimos que nuestro ser no está condicionado por las creencias de la mente, y que estas son tan relativas como cambiantes a lo largo del tiempo. De hecho, seguro que, si nos paramos a pensar, nos daremos cuenta de que no tenemos las mismas creencias sobre la vida y la muerte que teníamos hace diez años. Hay muchas personas que, tras pasar por creencias mágicas sobre el más allá, terminan por saborear la idea de que *el río llega al mar* y se acabó. Tal vez, con la muerte se disuelva el *yo* en el océano de infinitud que somos en esencia.



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

Quizás, lo relevante no sea si nuestro yo acaba o no con la muerte, sino el nivel de autoconsciencia que desplegamos durante nuestra travesía, y la calidad de las creencias con las que “revestimos” nuestra mente.

El acompañamiento en la muerte Dar permiso para morir

No hay mayor acto de amor que soltar a quienes amamos cuando la muerte señala que es hora de dejar marchar. Aceptar que el tiempo de la persona moribunda expira, puede convertir la *despedida* en un momento de encuentro y profunda autenticidad. En tal situación será importante que dejemos a un lado las propias necesidades, para priorizar las del otro, sobre todo cuando se trata de facilitar su partida.

Quien se marcha, siente alivio ante el silencioso permiso de los suyos para irse. Ayudar con una presencia serena que invite a la aceptación y a la confianza es un acto de generosidad. De hecho, este “permiso” implícito o explícito contribuye a un buen morir, al tiempo que resulta un regalo de crecimiento y transformación.

“Los vivos cierran los ojos de los que mueren. Los muertos abren los ojos a los vivos.” Enric Benito



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

Quizá deseamos que nuestro ser amado permanezca anclado a nuestro lado, pero, ¿hasta qué punto preferimos que alguien sufra o padezca con tal de quedarse con nosotros? ¿Hasta cuándo queremos alargar la vida de los que habitan en cuerpos marchitos que aguantan heroicamente hasta el final?

En ocasiones, los familiares muestran una falta de amplitud y compasión al no comprender ni apoyar a una persona moribunda que expresa su deseo de morir. Tal vez esto se deba, de nuevo, al hecho de equiparar la muerte a un fracaso; o, quizás, esta negativa se deba a creencias que dificultan la apertura de la mente y del corazón.

Atención y más atención

Las cualidades atencionales en el acompañamiento a moribundos se manifiestan cuando permanecemos pausados; son momentos en los que conviene hablar bajo y lento, y conectar con el sentimiento de trascendencia que abre la puerta al gran misterio del vivir y del morir.

El proceso de morir no es amigo de explicaciones ni teorías sobre la necesidad de perdonar o incluso suscitar cualquier vestigio de culpa o arrepentimiento. Es recomendable



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

generar un clima esponjoso, así como pleno de sencillez y escucha amorosa; no es el momento adecuado para tratar de convencer a alguien de que “no se preocupe” o de que “el cielo le espera”, sino de estar presentes, silenciosa y armónicamente, transmitiendo sosiego y ternura.

El tema nuclear de quien acompaña en la muerte está en devenir consciente de sus propios miedos y, aun con ellos, sostenerse en la presencia para reconvertirlos en aceptación y confianza. Una vez más, la madre de todos los recursos para un acompañamiento eficaz consiste en cultivar el *estado de presencia*, mediante la práctica de la respiración consciente y el despliegue de la atención plena.

Hay personas que, cuando se preparan para morir, recurren intuitivamente a las creencias espirituales, como forma de ponerse en manos de una realidad Mayor. En este sentido, hay quienes evocan a Jesucristo como representación de un *corazón encendido y amoroso*, otros, pueden evocar a Buda y a la naturaleza de la *mente iluminada*.

De cualquier forma, entregar nuestro ego pronunciando un mantra de rendición, tal y como lo pueda ser: “*Hágase tu Voluntad*”, aligera el control del -yo-, y permite evocar la confianza para partir a lo desconocido.



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

“El mayor regalo que podemos ofrecer a alguien que está muriendo es evocar la inmensidad de quienes somos en esencia, como una ola desvaneciéndose en la inmensidad del océano”.
Joan Halifax

Simplemente, se trata de escuchar con una actitud abierta, sincera y cariñosa, dispuestos a aceptar la dicha y el sufrimiento con una mente que no separa la muerte de la vida y que no se detiene en conceptos, sino que vive en la experiencia directa de la verdad que brinda el momento. De esta forma, las personas en tránsito sienten que “alguien” esté cerca de ellas y que las comprende. Son momentos en los que quien acompaña tiene la oportunidad de dejar caer las barreras de su corazón y abrirse a la vulnerabilidad.

El silencio como medicina

En realidad, cuando nos sentamos en silencio con una persona que agoniza y somos testigos del frecuente desbordamiento emocional de algunos familiares, enfrentamos tristeza y confusión. Es entonces cuando afloran los recursos que hemos cultivado en la práctica contemplativa, y que permiten encontrar quietud interna y resiliencia en la tormenta.



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

Con frecuencia, tendemos a sentir que cuando el sufrimiento está presente, el silencio y la quietud parecen no ser suficientes. Nos sentimos obligados a hacer algo: hablar, consolar, trabajar, limpiar. Pero en el abrazo compartido de la meditación, el cuidador y la persona que está muriendo pueden ser sostenidos en un silencio íntimo que va más allá del consuelo verbal o de la ayuda directa.

¿Realmente hace falta decir algo? ¿Puedo conocer una mayor intimidad con esta persona, a través de una reciprocidad que vaya más allá de las palabras y las acciones? ¿Soy capaz de relajarme y confiar simplemente en estar aquí, sin la necesidad de que mi personalidad medie en esta conexión sensible que compartimos?

Joan Halifax

Según la tradición tibetana, curiosamente, 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. Así es como, 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.



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

Cuento de sabiduría milenaria: La muñeca de sal

La muñeca de sal se acercó a orillas del Océano.

¿Quién soy?, preguntó al gran mar...

“Entra en mis aguas y sabrás quién eres”, respondió el Océano.

La muñeca de sal fue poco a poco sumergiéndose en el mar...

De pronto observó cómo su cuerpo se iba disolviendo.

Al pronto, *dijo: ¡Ya sé quién soy!*

