

Red Transpersonal

“Vivir como si fuéramos a morir mañana”

CLAVES 34



Por su parte, la filosofía perenne lega reflexiones sobre la lo beneficioso de la *práctica de la atención plena* para afrontar la muerte como piedra angular del crecimiento interior.

Tener consciencia de la muerte nos invita a relativizar al yo o identidad personal.

A lo largo del tiempo, la tradición espiritual ha transmitido la conveniencia de mirar a la muerte con aceptación de nuestra condición humana:

*En la Europa medieval los monjes tenían una “regla benedictina” para cultivar la consciencia de finitud y mantener en la presencia la dimensión global en la consciencia. Esta regla consistía en dos palabras: *memento mori...* “*recuerda que morirás*”.

*En la tradición amerindia la muerte era considerada una sabia *consejera* representada como 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?*

*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 que ayuda a un *buen morir* es la profundidad con la que vivimos cada día de nuestra vida.



Los estados emocionales que nos ocasionan sufrimiento se desprenden ante la realidad de la muerte, que nos demanda vaciarnos y abrir el corazón a la vulnerabilidad de la inocencia.

Qué pocas tonterías haríamos si, por ejemplo, “jugásemos” a imaginar que vamos a morir el año que viene.

Tales reflexiones sobre nuestra muerte nos preparan para el día en el que llegue la hora.

Conforme la consciencia se amplía, damos pasos adelante para construir un puente al misterio del morir

Prepararnos para sonreír ante la Gran Puerta brota como un gesto de coraje y confianza transpersonal ante la realidad desnuda de la conciencia despierta

Solo el amor vence a la muerte.



