

Ejercicio de consciencia sobre el buen morir inspirado en Joan Halifax

*Imagínate que eres cinco años mayor, te estás enfrentando a la muerte y 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?
¿Que 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?*

Permítete notar, por un momento, una tensión que identifiques en tu cuerpo... hazle espacio sin etiquetarla ni resistirte a ella. Decídete a acogerla tal y como es, y observa qué sucede. Pregúntate internamente: “¿Hay otra manera?”. Presta atención a si esta “otra manera” te invita a realizar un movimiento, un cambio postural, un suspiro... Permítete hacer lo que te cuerpo te “pide”... Siente... A continuación, escribe sobre tus sensaciones y comprensiones.