

Red Transpersonal

“Vivir como si fuéramos
a morir mañana”

CAPÍTULO 34





“Vivir como si fuéramos a morir mañana”

Extracto del libro *Sonreír al final de la vida* José María Doria

La tradición espiritual de todos los tiempos ha transmitido, mediante múltiples caminos, la conveniencia de mirar a la muerte con aceptación de nuestra condición humana. 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 se basa en 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.

Como señala Teo Bunnang: *“Conforme expandimos nuestra consciencia, reconocemos tener el potencial de ir más allá de la competición codiciosa, así como de la inseguridad y el egoísmo que son parte de nuestro instinto de supervivencia. Sentimos que podemos dar significado a la conexión con el mundo que nos rodea, a las personas, a los animales y a la naturaleza, a la vez que proporcionamos coherencia a nuestras vidas. Este nivel empático y compasivo de nuestra humanidad es el que podemos describir como espiritual.”*



“Vivir como si fuéramos a morir mañana”

La filosofía perenne o antigua sabiduría no ha cesado de transmitir reflexiones sobre la lo beneficioso de la *práctica de la atención plena* para afrontar la muerte. De hecho, la meditación es considerada como la herramienta por excelencia para conocer a la mente y, con ello, relativizar al -yo- y su melodrama emocional acerca de su extinción.

Múltiples tradiciones contemplativas han señalado la inevitabilidad de la muerte como piedra angular de todo el 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*”, lo cual suscita, “*recuerda que morirás*”. Esta frase designa un elemento para hacer presente la inexorabilidad de la muerte. Al pronunciarla de manera repetitiva constituye un ejercicio, también llamado, “regla benedictina”, en el que se trata de relativizar al -yo- y mantener en la presencia la dimensión global en la consciencia.

Por su parte, en la tradición amerindia, se recurre a la muerte como sabia consejera; ella está 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?* Los guerreros amerindios viven con este pajarito sobre el hombro que confronta si hoy, uno está listo y si se hace todo lo posible para ser la persona que se desea ser.



“Vivir como si fuéramos a morir mañana”

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 lo que ayuda a morir es la profundidad con la que vivimos cada día de nuestra vida. En los momentos finales, algo en nosotros necesita sentir que, aun con muchos errores y caídas, hemos dado lo mejor de nosotros mismos, habiendo a nuestra forma contribuido a propiciar una mejor vida para los demás.

Como señala Mar Cortina: “Partimos de la base de que la sociedad oculta y banaliza la *muerte, deshumanizándola y, consecuentemente, deshumanizando la vida al ser la muerte 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; en consecuencia, se rechaza la vejez, el deterioro físico, el sufrimiento y el morir. Nuestra sociedad ha desacralizado y a su vez profesionalizado la muerte. Nos hemos rodeado del 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.*”

Ante estas reflexiones, podemos preguntarnos: ¿cabe mentira, egoísmo, resentimiento, envidia, soberbia, crueldad o cualquier otro sentimiento tóxico, ante la presencia de la muerte en nuestras narices?



“Vivir como si fuéramos a morir mañana”

A poco que indagamos, comprendemos que tales estados emocionales que tanto sufrimiento nos traen, se desprenden como hojas del otoño ante esa realidad 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. ¿Te has planteado qué harías si eso fuese así? A poco que nos permitimos dedicar unos minutos a esta sencilla reflexión, nos enteramos de muchas cosas importantes que, a veces, dejamos como secundarias y que, de tenerlas en cuenta, podremos vivir con mayúsculas.

Tales reflexiones sobre nuestra muerte nos preparan para el día en el que llegue la hora. El caso es que, tradicionalmente, las religiones son las que se encargaban de guiar a sus fieles en el tránsito final; de hecho, mantienen todo un abanico de ritos iniciáticos de gran valor simbólico. Esta fuerza iniciática se ha debilitado en la sociedad contemporánea.

Como señala el médico especialista en UCI, Vicente Arráez: *“Hace tiempo que el cristianismo perdió su poder para ofrecer ritos a quienes se preparaban para morir. Antes, se ofrecían de experiencias religiosas en las que se recreaba la propia muerte, y en las que, a menudo, se accedía a experiencias místicas de infinitud y cesación”*.



“Vivir como si fuéramos a morir mañana”

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 nuestra hora. 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 consciencia despierta.

*“Al final lo perderás todo; solo tendrás aquello que
hayas dado”.*

Marco Valerio

Solo el amor vence a la muerte.