

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

LA MUERTE

Inspirado en la obra de Kristine Longaiker:
Afrontar la muerte y otras fuentes.

Diálogo entre Yoguina, Darío y Néor

Darío: ¿Quisiera usted hacer alguna reflexión sobre la muerte?

Néor: Uno de los problemas ante la muerte, inherentes a la civilización actual se deriva de la creencia puramente materialista de la vida.

Darío: ¿A qué se refiere?

Néor: Me refiero que muchas personas nacidas en la civilización industrial, piensan que ante la muerte del cuerpo físico, también la propia identidad muere. Y esta experiencia de pérdida nihilista y exclusivamente materialista, conlleva una gran dosis de dolor y miedo.

Darío: Observo que actualmente la mente del hombre ha desarrollado una mayor capacidad de discernimiento y se ha tornado discretamente escéptica, respecto a anteriores ideologías ¿No le parece que es un paso adelante?

Néor: Hoy, en el siglo en el que su cuerpo habita, está usted viviendo una “reacción ideológica” frente a épocas precedentes en las que toda experiencia se basaba en la fe; en la fe hacia creencias que se sostenían fuera del ámbito de la razón e incluso de la propia experiencia. Como podrá usted observar dicha reacción ha consistido en pasar de la esfera de lo “religioso y espiritualista” a la esfera de lo exclusivamente materialista. Y sin embargo para contemplar la muerte y todos los derivados que conlleva de manera armoniosa y realista, no hace falta ser religioso, sino más bien abrir la mente a la intimidad de las propias verdades intuitivas que resuenan en lo profundo de uno mismo.

Darío: ¿Está usted acaso hablando de una muerte sin creencias?

Néor: Recuerde que espiritual no es igual a religioso y, que para realizar su espiritualidad no precisa usted de adscripción a ningún código o sector ideológico. Me refiero al hecho de encarar la muerte sin que necesariamente se apoye en creencias, sino con una actitud de sana interrogación y plena aceptación, que más tiene que ver con una forma de vida que con una concepción intelectual de la muerte. Puede decirse en este sentido que morimos muchas veces en la vida y, que aprendiendo a morir se aprende a vivir, y por la misma ley, nadie aprenderá verdaderamente a vivir si no aprende cada día a morir.

Darío: ¿Qué quiere decir con ese juego de palabras?

Néor: Que el desprendimiento y las muchas pérdidas con que nos enfrenta el vivir, conllevan un aprendizaje de fluidez, y de un “dejarse ir” que desarrolla la capacidad de aceptar.

Darío: ¿Y dónde piensa usted que nos lleva esa realidad intuitiva que usted sugiere cuando nos enfrentamos a la muerte?

Néor: Eso es muy personal, porque ante algo tan natural no necesitamos ideas particulares acerca de lo que le sucederá a nuestro pequeño yo, tanto si sobrevivirá de una manera, como si lo hará de otra, ó como si simplemente se extinguirá. El aferramiento a la identidad del ego y el ansia de sobrevivirlo es tan grande que convierte al hombre en un necesitado de códigos y promesas de continuidad.

Darío: Sin embargo a lo largo de la historia, una gran variedad de pueblos y culturas han tenido convicciones muy arraigadas, acerca de la trascendencia de algo más grande y amplio que el pequeño yo ego, un “algo” que parece continuar tras el cese de la actividad psicofísica. ¿Podríamos reflexionar acerca de las mismas, aún sabiendo que no son la parte mas tranquilizadora de la vivencia de la muerte?

Néor: Efectivamente hay dos grandes tendencias que brotan en una cadena de experiencias de numerosos pueblos y culturas a lo largo de la historia y que dan lugar al patrimonio trascendente de la humanidad.

Darío: ¿A qué tendencias se refiere?

Después de la muerte

Néor: Son dos posiciones diferenciadas, aunque ambas apunten a la trascendencia. La primera se basa en la creencia de la Reencarnación, es decir en la encarnación sucesiva de una identidad inmaterial llamada alma, que a lo largo de toda una cadena de vidas, aprende y se perfecciona mediante las variadas y no casuales experiencias vitales a las que se enfrenta. Desde esta perspectiva, este -yo psíquico ó inmaterial-, nace en aquellas circunstancias sociales y familiares que “convienen” a su desarrollo espiritual. Es decir que desde un criterio de crecimiento espiritual, elige a los padres, el medio social y

cultural, las oportunidades y experiencias claves de su vida, y otros parámetros, en función de una expectativa de progresivo perfeccionamiento y actualización de las potencialidades de su naturaleza divina.

Darío: ¿Tiene esto algo que ver con lo que algunas culturas orientales llaman Karma?

Néor: Pues en cierto modo sí, ya que las personas afines a este nivel de posibilidad piensan que los privilegios y la buena “estrella” de que disfrutaban algunas personas en la sociedad, no es producto de una especie de “lotería cósmica”, sino de los méritos y lecciones aprendidas en la vida anterior. Es decir que tras toda experiencia humana, bien sea positiva o negativa, subyace una cierta forma de justicia y compensación futura.

Darío: Hay gente que piensa que esa identidad esencial puede reencarnarse en caballo o planta ¿Qué piensa acerca de ello?

Néor: Hay algunas culturas primitivas que así lo piensan, pero la teoría más extendida y elaborada, está basada en el progreso irreversible. Es decir que en cada encarnación se accedería a un nivel superior y más cercano al punto de perfección total.

Darío: En el mundo actual somos conscientes de que existen tribus muy primitivas y personas muy armoniosas y desarrolladas ¿Qué explicación tiene que haya tantos niveles?

Néor: Desde la óptica de la reencarnación, sería la línea del tiempo. Unas almas son más “jóvenes” que otras, es decir, que tienen menos tramo hecho en la escalera de la evolución.

Darío: De acuerdo ¿Y cuál sería la segunda posibilidad de trascendencia a la muerte?

Néor: Pensar que no hacen falta tantas vidas, ni juicios kármicos envueltos en consecuencias favorables o desfavorables en futuras existencias, sino que más bien la muerte supone una liberación de la identidad esencial que retorna al Océano de Conciencia de donde partió. Es decir que el ego psicofísico se desprende, liberando al yo profundo y *omnipresente* de dicho “cascarón egoico” que actualiza el eterno Ser que siempre fue.

Darío: ¿Podría exponer una metáfora o un ejemplo?

Néor: Imagínese como si usted fuese un río. Inicialmente, antes de nacer, usted es agua de océano, y posteriormente agua en forma de vapor de nube, para más tarde nacer como río en una montaña. En este instante del nacimiento suponga que usted olvida lo que en realidad es, es decir agua, y comienza a creerse que solamente es río. Ya no se acuerda que en su naturaleza esencial usted es agua, que siempre fue y será agua. Convencido de su identificación con la “forma río”, hace usted su recorrido viviendo todas las experiencias consiguientes de la vida de un río, sus afluentes, sus cascadas, sus estancamientos, sus asociaciones e incluso sus utilidades... hasta que llega el día de su muerte como río, un día en que su caudal retorna al inmenso mar de donde partió, procediendo a disolverse en esa totalidad de la que se individualizó. Un momento en el que usted se da cuenta de quién es, y quién ha sido siempre en realidad: Agua.

Darío: Y en este supuesto ¿cuál sería la clave del recorrido?

Néor: Lo que sucede es que si usted mientras recorre el cauce del vivir, toma consciencia de que el río con sus peculiares diferencias con otros ríos representa su ego, su pequeña identidad finita, pero que en realidad usted es agua o identidad omnipresente, se da usted cuenta de que además de ser río mortal con principio y fin, su verdadera identidad es “agua”, que siempre fue “agua”, tanto antes de nacer como después de retornar. En ese caso, su tránsito al océano posiblemente será un descanso beatífico, sin especiales juicios ni amenazas de futuro, por supuestas irregularidades de su conducta como río.

Darío: ¿Puede usted detallar otro ejemplo que también explique este principio de “la parte es todo” y el “todo es la parte”?

Néor: Imagine que funde usted una pieza de oro en un crisol. A continuación vierte el líquido en un molde en forma de máscara ó rostro humano. Como es lógico al enfriar y solidificar hará que ese oro adopte la forma de la máscara. Usted puede creer que usted es una máscara, pero a otro nivel, usted es oro. En realidad usted es oro en *forma de rostro*. De hecho podrá usted fundir ese oro cuantas veces y en cuantas formas quiera y, además correr el riesgo de llegar a creerse que ese objeto “es” la forma que adopte en cada molde, olvidando lo que, en realidad es, fue y será: Oro. En cada muerte la joya se funde y vuelve al origen primordial de donde parten las formas.

Darío: ¿Y como podríamos explicar las diferencias existentes entre los príncipes y los mendigos? ¿No hay algo injusto ahí?

Néor: El error está en pensar que los príncipes son más felices que los mendigos ó que estos son más desgraciados que los príncipes. El fallo estriba en creer que los atributos aparentes de posición económica, belleza, inteligencia, etc. determinan los estados mentales de paz y bienestar que es lo que realmente vale para evaluar el mayor o menor índice de felicidad e infelicidad. Observe que cuando alguien quiere por ejemplo, un coche rojo, lo que quiere en realidad, es el estado mental que el hecho de conducir un coche rojo “supone” que le va a proporcionar, no el coche rojo en sí, que posiblemente a los cuatro días le deje indiferente. Ó incluso cuando anhelamos algo menos material como por ejemplo el abrazo con el ser amado. No crea que en realidad deseamos al ser amado, sino el estado mental que suponemos experimentaremos al abrazarlo, cosa que tanto en el coche como en el abrazo, puede traer muchas sorpresas.

Darío: Sí, es cierto, en realidad no son las cosas las que deseamos, sino los derivados mentales de nuestra relación con ellas. Pero reconozco que lo confundimos con la causa de la felicidad, creemos que son las cosas las que finalmente nos las van a proporcionar.

Néor: Observe por unos instantes, la vida en función de cuotas de vibración, bien sean de placer o de dolor, de satisfacción o insatisfacción, de paz o inquietud, vibraciones que emitimos al Universo, tanto en el puesto de príncipes como en el de mendigos. Observe que el “Rey del detergente”, ó el “Rey de la informática o de la Corte de ese País”, puede llegar a tener un ataque de hígado cuando por ejemplo la Bolsa de Tokio baja un punto ó se retrase dos días la firma de una fusión de capitales, en donde se siente totalmente implicado. Mientras que el mendigo aporta una cuota de vibraciones de placer, simplemente cuando ese día toma el café caliente o simplemente encuentra unos zapatos mejores en la basura de esa noche. Los estados internos son muy subjetivos, y tal vez, si traspasa usted las apariencias no encuentre tantas diferencias de mayor o menor felicidad

o infelicidad en la cuota vibracional que se contabiliza a lo largo de toda una vida. Entre personajes tan polares como la princesa y la sirvienta, el jefe y el subordinado ó el que *hoy* ríe y el que *hoy* llora, hay diferencias aparentes, pero sus mentes no tienen necesariamente por qué distanciarse tanto en su particular y subjetivo “ecosistema” de estados de ánimo.

Darío: ¿Podemos encontrar un tercer punto de vista que integre a los dos posiciones mencionadas ante la trascendencia de la muerte?

Néor: Tan sólo puedo decirle al respecto que las dos posiciones mencionadas, tanto la reencarnación como la liberación, son experimentables en función de lo que la mente de cada cual elija pensar y decida sentir. Cada posición creará su correspondiente “nivel de posibilidad” y eso precisamente será lo que el sujeto terminará por experimentar. A veces y durante la vida, se atraviesan fases en las cuales, nuestra mente se instala en una de las dos posiciones, y al cabo de un cierto tiempo parece que nos sintonizamos con el cambio y comenzamos a sentir la otra como mejor y más resonante.

Darío: Un criterio muy subjetivo... le da usted todo el poder a la creencia y al pensamiento creador. ¿En qué cree usted?

Néor: ¿Crear? En todo caso reconozco el *poder creador de las creencias*.

Yoguina: Meditemos acerca del cuento de Sabiduría Milenaria que me dispongo a relatarles.

LA REALIDAD. *Érase una vez, un reino en el que la prosperidad y la abundancia se hallaban repartidas de manera justa entre todos sus habitantes. Su rey que tenía fama de ecuánime y sabio, le gustaba pasear al alba por los bellos y exuberantes jardines de palacio, unos jardines en los que crecían toda clase de flores y animales de las más raras y variadas especies.*

Un día, hallándose el rey observando el iris oscuro y profundo de un ciervo al que acariciaba, de pronto irrumpió en su mente un poderoso interrogante acerca de la naturaleza de la Realidad.

¿Cuál es la verdadera naturaleza de lo que llamamos real? se preguntó mirando el ojo abismal de aquel tierno animal,

¿Qué es realmente lo que llamamos realidad? ¿Lo que ven nuestros ojos? ¿Lo que interpretamos de lo que percibimos? se preguntaba abrumado.

En verdad que hay muchas teorías escritas acerca de la realidad que llenan las bibliotecas de mi palacio, sin embargo quisiera saber algo más preciso, algo más sencillo y clarificador que calme la sed de saber que acaba de inquietar mi corazón.

De inmediato, llamó a su chambelán, y ordenó convocar a los hombres de conocimiento más destacados del reino, a fin de que inducirles a elaborar un planteamiento definitivo sobre la naturaleza de la realidad.

Aquel grupo seleccionado de estudiosos y amantes del saber. tras muchos años de esfuerzo heroico, presentaron al fin a su majestad un único y enorme tomo intelectual, que pretendía satisfacer la gran pregunta que mantenía en vilo al Rey. Éste, tras observar el tamaño de la respuesta, rechazó el trabajo sintiendo que no respondía exactamente a su inquietud, y les pidió que lo resumieran todo en tan sólo un párrafo.

Los expertos, aunque severamente descorazonados obedecieron a su majestad y volvieron a su difícil labor.

Al cabo de otros diez años se presentaron con una propuesta condensada que, seguro, se pensaban, satisfaría la gran pregunta de su majestad.

"Todavía es demasiado largo", -refunfuñó el rey- "Dénme una sola palabra. Una sola palabra que lo diga todo acerca de la verdadera naturaleza de lo que llamamos la realidad."

Con gran pesadez y frustración, el grupo de expertos comenzó de nuevo a deliberar y solamente llegando ya al final de sus días, fue que los pocos estudiosos que quedaban con vida se atrevieron a presentar ante el rey, con manos temblorosas, un manuscrito maltrecho, con muchos borrones.

Sobre él estaba escrita una sola palabra:

Al verla, el ya anciano rey sonrió iluminándosele la cara.

¿Cuál es? ¿Cuál es? preguntaron inquietos los cortesanos.

El rey mostrando el manuscrito a los presentes dijo:

La palabra que resume la verdadera naturaleza de lo que llamamos la realidad es:

"QUIZÁ"

Darío: Y ante esta situación respecto a la muerte ¿En qué piensa usted que merece la pena poner atención?

Néor: Pienso que para morir bien, lo que merece la pena es vivir bien, es decir alineado con aquellos valores que a usted le proporcionen más paz inmediata, ya que el único infierno o cielo que va usted a encontrar está aquí, en la vida de cada día. Su coherencia, sus valores, su ética y su vocación de servicio, como mínimo le van a proporcionar una paz muy profunda ahora, aquí, en este cielo que usted está construyéndose en la vida cotidiana. Lo demás, déjelo en manos de la Providencia con mayúsculas, porque si vive una vida con amor, su muerte también será otro acto de amor.

Darío: Comentaba usted anteriormente que tenemos miedo a la muerte, y ya que es la experiencia por la que vamos todos sin excepción a pasar ¿Cómo podemos ayudarnos y ayudar a morir a las personas que mueren?

Néor: Si trata de vivir la vida con generosidad y desapego, la muerte será mas fácil y benévola. De hecho todo sufrimiento, cambios y pérdidas que se experimentan en la vida, ofrecen incontables oportunidades para “practicar la muerte” de manera que aprendamos a desprendernos de nuestro hábito de aferramiento y a liberarnos y relajarnos en nuestra verdadera naturaleza.

Darío: Me refiero asimismo a la muerte como proceso psicológico que supongo que tiene sus fases ¿se ha investigado en esta dirección?

Néor: La muerte como proceso psicológico tiene varias fases hasta llegar a la aceptación, que es la clave que libera del sufrimiento producido por el miedo. En realidad afrontar la enfermedad, el sufrimiento o la muerte es abrir la puerta de la Paz. La aceptación en toda su magnitud es una experiencia que podemos facilitar, tanto a nosotros mismos como a los que nos toca acompañar. En este sentido y para resumir, le diré que hay dos aspectos vitales que podemos hacer por alguien que se está muriendo: Expresarle todo nuestro amor y dejarle ir.

Darío: Como dice Sri. Nisargadatta: *Fluir con la vida quiere decir aceptación: dejar llegar lo que viene y dejar ir lo que va.* ¿Cuáles son las fases previas a la aceptación a las que usted ha hecho referencia anteriormente?

Néor: ¿Quiere usted ponerse en el lugar de un enfermo al que le comunican que tal y como avanza su proceso vital fallecerá en un período máximo de un año? No se crea que este ejercicio es masoquista. Todo lo contrario, si supiésemos que vamos a morir en una fecha cercana y concreta alinearíamos nuestras vidas en plena integridad. De hecho se dice que para vivir felices deberíamos vivir como si el día de hoy fuese el último de nuestras vidas. ¿Se imagina qué nivel de calidad y autenticidad tendrían sus palabras y sus acciones?

Darío: De acuerdo, acepto el juego, siga.

Fases del proceso de aceptación

Néor: Pues bien cuando alguien toma consciencia de su próxima e inminente muerte, la primera fase que experimenta es la de la negación, usted niega que eso le esté pasando, su mente se resiste a creérselo. “¿Esto a mí? ¡No puede ser!

Darío: Supongo que esta fase dura poco tiempo porque suele haber evidencias de que eso puede ser cierto.

Néor: Así es. Observe que el dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional. El sufrimiento tiene su origen en la aversión y resistencia ante las circunstancias dolorosas. Y la causa del mismo son los propios estados mentales de ansia y aferramiento. Estados mentales que tienen como raíz la ignorancia o la inconsciencia.

Darío: ¿Qué puede ayudar a liberar el sufrimiento en la vida?

Néor: En aprender a vivir una vida feliz y eso se logra mediante el desarrollo espiritual. Es decir comprometerse con una meta superior y poner atención en el estudio, la contemplación y el servicio a los demás.

Darío: ¿Cuál es la segunda fase del proceso de muerte?

Néor: La segunda fase consiste en hacer tratos con Lo Supremo. La mente suele comenzar a pensar que: “si desde ahora me porto bien, si hago estas promesas o realizo un gran sacrificio, El Universo me concederá otra oportunidad”

Darío: ¿Y da resultado?

Néor: Por supuesto que en muchos casos se mueven energías transpersonales que pueden dar lugar a remisiones insólitas que, uno desde lo profundo de su corazón sabe a que son debidas. Sin embargo hay muchos otros, que se quedan en mera fase de negociación, dando paso a la siguiente que es la de la indignación.

Darío: Me lo imagino. Algo así como: “¿Porqué me tiene que pasar a mí esto?”

Néor: Así es. Tras ver que nuestras promesas no son negociadas, pasamos a indignarnos con el destino, con Dios, ó con ese Principio Superior que parece que nos trasciende, cosa que nos altera y desequilibra temporalmente, hasta llegar a la aceptación. Hasta ahí hemos hecho lo humanamente posible y vemos que es irremediable, y entonces se da el relámpago de la aceptación. Aquí nace la serenidad y la calma que nos colma de paz y bendición. La aceptación nos transfigura y nos prepara para hacer un tránsito envueltos en bienaventuranza y luminosidad.

Darío: Supongo que el tiempo empleado por cada fase descrita variará e función de cada persona y cada proceso ¿no es así?

Néor: Afirmativo. Cada persona aborda la muerte con una preparación distinta y, hay casos en los que se entra en el proceso de muerte en plena aceptación y total apertura hacia el nuevo estado de existencia por venir. Es decir abriendo los brazos y permitiendo ser envuelto en la energía de confianza y amor.

Darío: ¿Y qué podemos hacer con un familiar o con un amigo, o incluso con un desconocido casual que se muere en nuestra presencia? En tiempos pasados, se llamaba a un sacerdote y éste tranquilizaba al sujeto, pero ahora me da la impresión de que la sociedad no asiste esa parte interna y profunda de las personas que van a morir.

Ayudando a morir

Néor: Efectivamente, el programa del Sistema en su concepción lineal y materialista de la vida, cuida tan sólo de los cuerpos, lo demás como es medible en laboratorio no existe. De hecho la mayoría de los hospitales procuran un tratamiento fundamentalmente basado en las variables fisiológicas y aunque cuentan con servicios psicológicos, no ponen tanto énfasis en las condiciones emocionales y existenciales del individuo. Observe que en el cambio que la sociedad ha llevado a cabo desde los sistemas religiosos hacia las actuales concepciones humanistas, se ha perdido la dimensión de lo sagrado. De hecho el término “sacerdote” a nivel etimológico significa “hacedor de lo sagrado”. Sucede que tanto el rabino, como el chamán, como el lama, como todo antiguo intermediario de lo *numinoso*, independientemente de sus creencias, cuando se disponen a asistir a un ser humano en el proceso de tránsito, le suelen decir las mismas cosas. Los profesionales de lo Profundo paradójicamente acaban pronunciando los mismos verbalizaciones y parámetros.

Darío: ¿Se refiere usted al ritual de la “recomendación del alma”?

Néor: Podríamos hablar de algunos aspectos que se deben tener en cuenta si queremos ayudar a alguien a morir.

Darío: ¿Sin necesidad de estar investido de la liturgia correspondiente?

Néor: No se trata de aprender rituales externos, pero sí de tener en cuenta que al aproximarse la muerte, la mente y el corazón del moribundo están menos contenidos en el cuerpo y son más “atmosféricos”, es como si la mente llenase toda la habitación. Es por ello que nuestros pensamientos o emociones fuertes pueden tener un efecto muy potente sobre su estado mental. Usted puede pensar que la persona en proceso de muerte es visitada por una gran Luz-Todo-Amor que conecta con la consciencia-luz del que muere para fundirse juntas en el corazón del Todo. Y en función de las particulares creencias del moribundo por qué no invocar la presencia de Jesucristo, Buda, Alá... o incluso llamar de forma íntima a la cadena de hombres y mujeres lúcidos y compasivos que han precedido al momento presente. Ellos sabrán lo que tienen que hacer... Esta visualización es muy potente y suele traer consecuencias muy luminosas en el proceso del que se va. Recuerde que aunque la persona lo demuestre o no, el amor que usted pone, le llega.

Darío: En este punto observo que dadas las condiciones de sutileza ambiental, pueden suceder muchos “milagros” de pacificación y paz.

Darío: Recuerdo la frase de Sri Nisargadatta que dice: *Nací llorando, y moriré sonriendo.*

Néor: Se trata de propiciar un estado mental de calma y confianza en la mente del que se va, un estado de paz que permita pasar por la experiencia sin miedo ni sufrimiento.

Darío: Supongo que todo el mundo se enfrenta a un programa de culpabilidad.

Néor: Hay dos cosas que cuentan en el tiempo de muerte: cómo hemos vivido nuestra vida y el estado de nuestra mente en ese momento. Y efectivamente este es un aspecto que conviene sentir y atender: el sentimiento de culpa:

¡Eres inocente!

Perdona y perdónate todo lo que te ha podido llegar a turbar.

La Vida es misericordia, y el Universo es demasiado grandioso como para no comprenderte y comprender.

Abre tu corazón y libera todos los resentimientos si es que queda alguno... Siéntete amado por La Luz, y permítete sentirte merecedor del amor infinito...

Darío: No deja de ser un canto de belleza atemporal.

Néor: ¿Y el hecho de tener en cuenta de que *algo grande* cuidará de los seres queridos, que la vida ha sido fértil, y que el que se va, ha dejado cosas estupendas en su contabilidad inconsciente?

Darío: ¿Sugiere usted que estas palabras se susurren en los oídos del que va a morir?

Néor: Depende. La mejor forma de ayudar a alguien es estar presente, silencioso y disponible. Me estoy refiriendo a la importancia de aspectos tales como la escucha atenta, la actitud, nuestro contacto con su mirada, la expresión de la cara, la postura física que adoptemos, el grado de proximidad para no invadir, y sin embargo acompañar... Recuerde que el mismo silencio es a veces más elocuente que las propias palabras. Es conveniente escuchar con todo el ser, no sólo con los oídos, sino también con los ojos y con toda la presencia que uno es capaz de dar. Aprender a escuchar en silencio sin interrumpir, procediendo a llenar de amor y compasión los intervalos de silencio para que la persona que se va, continúe expresándose y profundice más. A veces cuando sentimos que la persona está inquieta, quiere expresarse y no sabe como empezar, puede ser conveniente hacer preguntas tales como

¿Qué más te está pasando? ó bien ¿qué es lo que más miedo te da de todo?

Darío: Pienso que escuchar activamente y dar verdadero espacio a la otra persona es un arte muy profundo y sutil.

Néor: El acto de “acompañar” es tan sutil que, en cada caso, nuestra sensibilidad y disponibilidad nos dirá qué pensamientos y acciones son las que la persona y no precisamente nosotros, necesita para hacer un tránsito sereno. De cualquier forma podemos escuchar acerca del recuento del pasado que el sujeto aprovecha para sanar y perdonar, purificando y comprendiendo mejor la historia de su vida.

Darío: Deduzco que nuestra calidad interior afecta en gran manera al que muere. ¿no es así?

Néor: Recuerde que en estas condiciones tan próximas a lo transpersonal, incluso nuestros pensamientos afectan la atmósfera psíquica del tránsito, nuestros miedos, nuestra inocencia o culpa. Tenga usted en cuenta que el 95% de la comunicación entre el que se va y el que acompaña es -no verbal-. Es primordial sentir e interpretar las manifestaciones de su rostro, las posturas y los gestos. No puede valorarse la enorme importancia que para un enfermo tiene el hecho de que sujeten su mano, toquen suavemente su hombro, coloquen bien su almohada ó simplemente sequen su frente... Quiero decir que la ayuda es un arte, no una ciencia, y que usted intuirá qué decir, qué callar, qué sentir, tan sólo con su sensibilidad y su deseo de servir.

Darío: ¿Qué otro aspecto conviene tener en cuenta?

Néor: La posible sensación de esterilidad de lo vivido ante el final que se avecina, plantean otro dolor adicional. Pare ello es conveniente ayudar al que muere a recordar y encontrar consuelo en los logros de su vida, en los momentos vividos de bondad y perdón, en las experiencias que le han hecho crecer. Merece la pena también decirle de corazón lo mucho que ha aportado a nuestra vida o incluso si no lo conocemos, lo mucho que nos está aportando ahora. Ayudarle a reconocer lo que dio a los demás, sus momentos y actitudes en los que ha sido útil. Recuerde que el moribundo no acepta su muerte a menos que sienta que su vida ha tenido sentido. En este sentido se expresó Nietzsche: “*Si tu vida tiene un porqué, podrás sobrellevar cualquier cómo*”.

Darío: Por lo que veo, el sentido que podemos dar a nuestra vida es tal vez uno de los temas clave, tanto en la vida como en la muerte.

Néor: Cuando alguien se compromete con un propósito que vaya mas allá de la satisfacción de sus deseos personales y mundanos tiene el patrimonio más importante que se puede adquirir. En este sentido apunta el proverbio ya mencionado que dice: *Invierte en aquello que un naufragio no te pueda arrebatarte.*

Darío: Y bien, además de la culpa ¿qué otro sentimiento merece la pena tener en cuenta?

Néor: El apego, el apego a las personas, a los bienes, al yo pequeño o ego que va a disolverse con la muerte del cerebro. Se trata de dejar ese aferramiento que tenemos por lo que perdemos.

*¡Suelta todo lo que te ha podido atar!
¡Fluye hacia delante y despréndete de todas las cosas y personas y ábrete a la Luz!
¡Mira hacia delante y abre tu corazón a la luz que viene a buscarte y te envuelve!
¡Vacíate de todo apego y déjate llenar de la Luz!
¡La misma Luz que cuida de tu viaje, cuidará también de los que se quedan, confía!
¡No estás sólo, ábrete y fluye hacia los que te esperan en la luz!*

Recuerde que estas frases que estoy mencionando son pensamientos, no necesariamente verbalizaciones. Hay que respetar los procesos íntimos del que transita, momentos muy importantes para resolver aspectos muy profundos... Interesa evitar la excesiva emoción en nuestro acompañamiento, ya que el verdadero protagonista del evento es el que se va. Imagine que morir es un proceso de disolución que propicia un amanecer de la Luminosidad Fundamental que nace como un cielo radiante inmaculado y claro.

Darío: Ese es un buen sentimiento. Pienso que así como nos suelen recibir en el nacimiento, así también supongo que Algo nos recibirá en el momento de la muerte. En este sentido resulta curioso el nombre que recibe el día de la muerte en las escrituras cristianas figurando como “Día Natalis” o día del nacimiento. ¿no le parece paradójico?

Néor: Así es. Hay muchos pueblos que festejan el día de la muerte de la persona con la consciencia de que ésta, ha hecho ya su campaña de vida, y retorna mediante el verdadero nacimiento a un estado completo y Real. Es decir que la muerte no está revestida de oscurantismo, dolor y drama, sino de luz, alegría y celebración. Desde la perspectiva de la evolución, al nacimiento se le ha venido llamando muerte, la muerte de la totalidad y el comienzo del olvido e identificación con lo que cambia. Y por el contrario, a la muerte

física se le llama nacimiento a lo absoluto, el retorno a la verdadera identidad omnipresente, el río se convierte en mar, en agua, lo que siempre fue y olvidó que era cuando comenzó su identificación con la forma río, es decir, con su ego físico, emocional y mental. La frase de Jesús: *“el que muera en vida resucitará”* tal hace referencia a la muerte o transcendencia del ego, para resucitar en la vida superior, en los dominios supraconscientes.

Darío: Desde la perspectiva de un familiar ¿merece la pena decirle a alguien que se va a morir? O por el contrario es mejor no enfrentarle y dejarle que llegue?

El anuncio de la muerte

Néor: El hecho de evitar el reconocimiento de la muerte tiene su origen en que los familiares consideran la muerte como algo muy negativo y trágico, ó bien que temen experimentar la tristeza y la pena al afrontar juntos la verdad. Lo peor que puede a usted pasarle no es que le digan que se está muriendo, sino el sentirse abandonado en un momento tan crítico. La cuestión no es si debe decirse a alguien que se está muriendo, sino como decirselo. Este es un aspecto que obliga al familiar a crear una atmósfera de confianza y conectarse con la sencillez y la aceptación, una actitud que hace sentir seguridad emocional a la persona moribunda.

Darío: A veces se interpreta mal esa claridad “desafectada”.

Néor: Así es. Muchos confunden aceptar la muerte con querer la muerte. “Si le dejo ir, pensará que no me importa que se muera”. Para aplacar este sentimiento de culpabilidad, los familiares suelen llegar incluso a suplicar sutilmente que el moribundo se aferre a la vida en los estadios finales. Las consecuencias de esta actitud prolongarán el dolor y el sufrimiento innecesariamente.

Darío: Y volviendo a la muerte física ¿Qué se siente cuando uno comienza a tomar consciencia de que el cuerpo se está desprendiendo?

Néor: Hay innumerables testimonios de culturas que han precisado con gran ajuste los diferentes momentos que reflejen el proceso de muerte. Culturas como la mencionada budista, matizan con mucho rigor los sucesivos estados o “bardos”.

Darío: ¿Y qué postulan?

Néor: Que después de la muerte física, algunas personas siguen aferrándose a una falso sentido del yo, con un fantasmal anhelo de permanecer en una solidez física; y esa prolongación de la ilusión que en el fondo ha sido la raíz de todo el sufrimiento en vida, vuelve a prolongarse hasta que nos liberemos de todo apego a él, dejándolo atrás de buena gana e incluso con alegría. De hecho, afirman que la muerte no es nuestra enemiga. El verdadero enemigo es nuestra deliberada ignorancia que trata de evitar pensar en la muerte, aspecto que aumenta nuestro sufrimiento cuando la vida nos enfrenta a ella.

Estando familiarizados con ella, la reconoceremos como algo natural, como un niño que corre hacia el regazo de su madre.

Darío: Una vez más es el desapego y la actitud de dejar partir al cuerpo, lo que observo como algo capaz de hacer que la muerte sea mucho más feliz.

Néor: Si durante la vida nos familiarizamos con esa actitud de no aferrarse, de “dejarnos ir” con cada cambio, empezaremos a descubrir algo mucho más grande o esencia más inmutable e inmortal de nuestro ser. Figúrese el momento de la muerte como extraña zona fronteriza de la mente, en la que si no aceptamos liberar al cuerpo, podemos sufrir al perderlo. Despojada de un cuerpo físico, la mente se alza desnuda, asombrosamente revelada y esclarecida, como lo que siempre fue, un arquitecto de nuestras realidades.

Yoguina: Existe una lúcida *oración* budista que hace referencia a la verdadera naturaleza de la mente.

Darío: ¿Podría recitarla?

Yoguina: Dice así:

*Hipnotizados por la completa variedad de percepciones que son como reflejos de la Luna en el agua, los seres vagan eternamente perdidos en el círculo vicioso del Samsara. Para que puedan encontrar consuelo y alivio en la Luminosidad y en el Espacio Omnipresente de la verdadera naturaleza de sus mentes, yo genero Amor ilimitado
Compasión ilimitada
Alegría ilimitada, y
Y la Ecuanimidad ilimitada de la Mente Despierta*

Darío: Por lo que deduzco las citadas palabras suponen un verdadero resumen de la hipnosis colectiva del programa del Sistema, y de la salida y despertar a la verdadera naturaleza de la mente. Por cierto ¿qué quiere decir Bodichita?

Néor: “Bodi” significa Corazón y “Chita” significa Luminosidad Fundamental. Es decir el corazón de la Luz.

Darío: Observo que en este tema de la muerte, hace usted referencias casi constantes al Budismo Tibetano ¿A qué se debe?

Néor: El Budismo como escuela de descondicionamiento mental, es una de las vías que mejor han investigado los niveles profundos de la consciencia. Sus rigurosas investigaciones, y la ausencia de parafernalias ideológicas acerca de Dios, le han dotado de un auténtico patrimonio de autoconocimiento, digno de mi admiración.

Darío: ¿Me puede citar algún ejemplo de dicha investigación?

Néor: Una cultura tan introspectiva que estimula el discernimiento como el Budismo Mahayana, reconoce por ejemplo, la existencia de 32 estados o pasos que se recorren en el camino de la evolución, desde la mente racional hasta la llamada Consciencia de

Unidad ó estado transpersonal de *budeidad*. Matizaciones de lo sutil que para otras teologías resultan inalcanzables.

Darío: Reconozco que el ámbito de lo transracional no deja de parecerme una exploración insólita. Pero sigamos: ¿Cuándo puede decirse que un ser, cuyo corazón ha dejado ya de latir, está realmente ajeno y alejado a todo lo que está sucediendo en su entorno físico?

Néor: Los *maestros* tibetanos hablan de un proceso interno que prosigue a la parada de las constantes fisiológicas, afirmando que el tiempo que transcurre entre el fin de la respiración y la cesación de la “respiración interna” es aproximadamente la “duración de una comida”, es decir, una media hora. Por su parte, la teología cristiana da el mismo intervalo para la separación entre alma y cuerpo, pero también, ambas escuelas afirman que este tiempo no debe considerarse exacto ya que todo puede suceder con mucha rapidez. Lo que sí se debe de tener en cuenta es respetar al que acaba de morir, controlando las manifestaciones, a veces dramáticas, que los familiares pueden emitir en su presencia.

Darío: Entonces ¿cuál es la actitud más deseable?

Néor: La actitud más deseable en una persona que se encuentra junto a otra que transita, es la de desearle un buen viaje y no tirar de ella hacia atrás, reteniéndola y haciendo más difícil y desconcertante el momento del desprendimiento; un momento que, por otra parte, es agradable y similar a la experiencia de quedarse dormido, y dejarse llevar por el sueño.

Darío: Supongo que éste es un buen momento para realizar alguna visualización ¿qué opina de ello?

Néor: Que así como nuestros apegos y lágrimas justo en el momento de la muerte, pueden angustiar al que se va, por el contrario lo que puede liberarlo y ayudarlo es sentir que su Ser es recibido y fundido con el corazón de toda Luminosidad. Merece la pena despedirse con generosidad de su antigua forma corpórea y *celebrar* su estado de bienaventuranza.

Darío: ¿Tiene alguna relación el proceso de muerte con el proceso de la concepción y nacimiento? Siempre se ha dicho que “los extremos se tocan”.

Entrada y salida.

Néor: El proceso de la muerte refleja a la inversa el proceso de la concepción. El *túnel de luz* que afirman haber experimentado la mayoría de las personas que se vivieron clínicamente muertas y regresaron, es un episodio clásico que muestra la experiencia de la iluminación y su posterior tránsito, como reflejo del camino de vuelta. En este sentido se dice que “vivir es ir diciendo adiós a las cosas”. La biografía de toda persona está sembrada de un rosario de encuentros y pérdidas ó separaciones, que le recuerdan la impermanencia y provisionalidad de todo vínculo y de toda realidad.

Darío: ¿Considera importante trabajar sobre las pérdidas sufridas a lo largo de nuestra vida?

Néor: La capacidad de encajar y elaborar de manera constructiva todo este conjunto de pérdidas, tanto las de amor, como las de personas muertas, hará que el ser humano encuentre una de las mayores fuentes de energía para su crecimiento personal y para seguir enfrentando la vida con actitudes más vitales y serenas. Pareciere que para que llegue lo nuevo, se precisa desprenderse de lo antiguo. Todo lo que existe está sujeto a cambios. El propio Universo está en constante movimiento y permanente transformación.

Darío: ¿Y qué me dice usted del duelo de aquel que se queda?

El duelo

Yoguini: *Dicen que hace muchos años, murió el hijo de una mujer llamada Ramadevi. Incapaz de aceptar aquello la mujer recorrió de una persona a otra en busca de la medicina que devolviera la vida de su hijo. Le dijeron que Buda la tenía.*

¿Puedes preparar una medicina que resucite a mi hijo?

Conozco esa medicina, contestó el Buda, pero para prepararla necesito de varios ingredientes.

¿Qué ingrediente? preguntó la mujer aliviada

Tráeme un puñado de semillas de mostaza. Pero necesito que éstas procedan de un hogar donde no haya muerto, ningún niño, cónyuge, padre o sirviente.

Tras visitar casa tras casa, y comprobar que en todas las casas había muerto alguien y que ninguna había dejado de ser visitadas por la muerte. Si no era una hija, era un sirviente, en otras el marido, o uno de los padres.

Cuando volvió ante el Buda, éste le dijo: Creíste que sólo tú habías perdido un hijo...

Yoguina: La comprensión de esta ley no eliminó la pena, pero sí le ayudó a aceptar y redujo el dolor que deriva de luchar contra la pérdida.

Darío: Entiendo la ley de la impermanencia, e incluso el alivio de la aceptación, pero hay pérdidas ó separaciones que nos pueden llegar a resultar absolutamente insoportables.

Néor: Cuando se reacciona en exceso ante la pérdida de alguien, es posible que se deba a que dicho acontecimiento ha destapado una herida antigua que estaba por resolver. De todas formas para sobrevivir a esa especie de muerte por la pérdida de un ser querido y

completar el duelo, lo que más se necesitan son amigos que hagan llegar su apoyo y comprensión. Hablar de los recuerdos es una forma de purificar el pasado y ayuda a desprenderse de él. De cualquier forma es bueno darse permiso para sentir pena y no blindarse ante el dolor natural y las lágrimas del desprendimiento.

Darío: Habla usted de dolor natural pero ¿cree que en realidad el dolor es natural, o es más bien algo que “falla” en el contexto armonioso para el que supongo que, en principio, existimos?

Néor: En la vida abundan los problemas y el hecho de aceptar que el dolor forma parte del vivir, ayuda a aceptar y poner en marcha mecanismos de reflexión para eliminar sus causas y proceder a realizar prácticas que nos liberen de las falsas percepciones de la verdad. Si se permite que los sentimientos de ansiedad y dolor persistan, puede conducir a la persona al ensimismamiento y al sufrimiento del aislamiento.

Darío: Pero hay que reconocer que la actual tecnología de la sociedad occidental ha elevado el nivel de bienestar, y parece que vamos a terminar acabando con el dolor.

Néor: Estos estupendos adelantos tecnológicos han cambiado la percepción del mundo; a medida que el dolor profundo deja de verse como natural en el ser humano, sucede que cuando éste acontece, lo consideramos como una verdadera anomalía y señal de fracaso.

Darío: ¿Por qué piensa que esta concepción de dolor es incorrecta?

Néor: Porque si pensamos que el dolor es algo antinatural, pronto buscaremos un culpable. Si uno se siente dolido o desgraciado, deberá sentirse una “víctima”. El riesgo de asignar culpas y mantener una postura de víctima es precisamente la causa de la perpetuación del nuestro sufrimiento con sentimientos persistentes de cólera, frustración y resentimiento. Mientras veamos el sufrimiento como antinatural, nunca lograremos desarraigar sus causas y llevar una vida feliz.

Darío: Finalmente le diré que ante las reflexiones que hemos realizado del proceso de morir, me quedo con una petición que elevo al Profundo: ¡Qué obtenga la bendición de ser útil!

Néor: Ya lo ha logrado. Así está siendo usted para mí.

José María Doria