

LA MEDITACIÓN **TRANSPERSONAL**

EN EL ARTE DE MORIR



Autora: Delia Peñacoba Maestre. 2011

Si tras la muerte nos convertimos en nada, no estaremos allí para lamentarnos por no habernos preparado para algo. Pero si somos algo tras la muerte, y no nos hemos preparado de ninguna manera, o estamos mal preparados, entonces sentiremos un amargo, doloroso y largo lamento. Así que podemos perderlo todo por no prepararnos, sin nada que ganar; podemos ganarlo todo al prepararnos, sin nada que perder. Si nuestra preparación resulta que no es para nada, el poco tiempo gastado en esta vida no será lamentado por toda la eternidad. Si nuestra preparación es para algo, el tiempo que no le hemos dedicado para derrocharlo en los asuntos y placeres de esta vida será profundamente y eternamente lamentado como una pérdida de recursos vitales.

(Padma Sambhava. "El Libro Tibetano de Los Muertos")

INDICE

LA SOCIEDAD ANTE LA MUERTE.....	4
APRENDER A MORIR EN VIDA.....	5
EL SUFRIMIENTO.....	7
GESTIONAR EL SUFRIMIENTO.....	8
Imaginería Mental.....	9
La fuerza de la compasión.....	10
Contemplación de la mente: Meditación.....	11
LA MEDITACIÓN TRANSPERSONAL.....	12
MEDITACIÓN TRANSPERSONAL PARA SER CONSCIENTE DE LA MUERTE.....	14
LA NECESIDAD DEL CUIDADO ESPIRITUAL Y LAS IMPLICACIONES DEL APOYO ESPIRITUAL EN EL FINAL DE VIDA.....	20
La ayuda espiritual desde el budismo.....	22
Los cuidados paliativos y los profesionales de la salud.....	23
REFLEXIÓN PERSONAL.....	25
CITAS.....	26
BIBLIOGRAFÍA.....	27

LA SOCIEDAD ANTE LA MUERTE

Mientras que en algunos animales existen comportamientos innatos para morir, en el hombre sus actitudes y comportamientos ante la muerte son aprendidos culturalmente; dichas costumbres han variado de un tiempo a otro, a veces la muerte es vista como un hecho natural e inevitable, otras como un enemigo al que hay que conquistar. La cultura moldea nuestras experiencias de pérdida y los rituales que la rodean.

En las sepulturas encontradas en Europa pertenecientes al hombre de Neandertal se hallaron utensilios, de ahí se supone su creencia en una supervivencia en la cual necesitaban alimentos y utensilios habituales, la actitud del hombre de esta época hacia sus muertos debió ser una mezcla de respeto y temor.

Con el paso del tiempo, la muerte se convirtió en una experiencia meditativa de introspección. La vida debía ser la preparación para la eternidad. La muerte continúa considerándose como una intervención deliberada y personal de Dios, y siguió así durante la Edad Media; dramatizada en el momento de la agonía, donde se alude a una lucha encontrada entre ángeles y demonios que se disputan el alma del que va a morir. Por eso era importante morir de “buena muerte”, para acceder a la esperanza de ganar el reino de los cielos.

Durante el Romanticismo, época en la se exaltaban por igual pasiones violentas y emociones desbordadas, se tuvo una visión dramática de la muerte; aparecieron escenas de dolor frente a la muerte del otro, del ser amado. La muerte deja de estar asociada al mal, declina, aunque no desaparece la conexión entre ésta y el pecado.

Para el siglo XIX es “el otro mundo” el lugar de reunión entre aquellos que han sido separados por la muerte, la cual se comienza a dilucidar como algo demasiado horrendo como para tenerlo de manera constante en mente, comienza a ser un tema tabú. Sin embargo, a finales de este mismo siglo lo más común era que la gente muriese en el hogar donde habían habitado, dándose cuenta así de la proximidad de su muerte y teniendo con ello la oportunidad de terminar los asuntos emocionales de su vida en su ambiente familiar; permitiendo también a los miembros de la familia y amigos decir adiós al ser querido, contemplado a la muerte como algo natural.

En las sociedades modernas, desde hace cuatro o cinco décadas la forma de enfrentar la muerte ha cambiado, y hoy se rechaza la muerte, se esconde, se vive con angustia: la muerte ha dejado de ser aceptada como un fenómeno natural.

Actualmente hemos pasado de una muerte familiar a una muerte escondida, ocultada. Al enfermo casi siempre se le oculta la gravedad de su enfermedad, se le sobreprotege, ‘otros’ toman las riendas de su destino y se deja al enfermo en la ignorancia de que va a morir, cerrando la puerta a una comunicación abierta y a la espontaneidad de la despedida en sus últimos momentos.

Los seres humanos intentamos escapar de la muerte creando símbolos de inmortalidad. La represión fundamental no es el sexo sino la muerte. La muerte es el último principal tabú.

La muerte se vive socialmente como un tabú, no se les permiten hablar de ella incluso a aquellos que saben que están cerca de morir; tal es el caso de los enfermos terminales quienes acuden a los hospitales en un afán de luchar hasta lo último contra ella, sin importar lo adverso de las circunstancias.

El hombre moderno desea que la muerte ocurra en plena inconsciencia (que sea fácil). Lo que en la actualidad se denomina buena muerte, corresponde a la muerte maldita de otros tiempos, la muerte inesperada. Pero cuando se pregunta a un enfermo al final de la vida cuál sería una buena muerte para él, la mayoría responde que una ‘buena muerte’ es una muerte sin dolor, en su domicilio, acompañado de sus seres queridos. Debemos tener en cuenta que cada persona es única, con una historia y aprendizaje diferentes, cada persona tiene derecho a elegir ‘su muerte’, y respetar esto es respetar la dignidad y libertad del ser humano.

APRENDER A MORIR EN VIDA

Los seres humanos aspiramos naturalmente a la felicidad y esa aspiración conlleva el anhelo de eternidad. Deseamos ser felices, la felicidad implica el logro de un estado infinito y la muerte frustra siempre ese deseo innato y primordial. Esa característica de nuestro ser mortales, desear vivir eternamente y ser conscientes de nuestra finitud, nos condena siempre a un cierto dolor.

La muerte es la dolorosa constatación de nuestra total impotencia ante no sabemos qué. Es un fracaso, la derrota de todos los esfuerzos y logros de la ciencia médica o la inutilidad de mis plegarias y promesas. Y aunque a veces se presenta como la liberación deseada a meses o años de sufrimientos y dolores o, incluso para el suicida, como una solución “feliz” a una vida sumida en la más negra desesperación, la muerte es, en principio, aquello que nadie quisiéramos experimentar nunca. Y, sin embargo, dos certezas ineludibles nos acompañan desde el momento de nacer: vamos a morir y no sabemos cuándo.

Curiosamente, como ya Freud señalaba, esa verdad ineludible, no tiene cabida en nuestro inconsciente y de ahí que todos nuestros mecanismos vitales y racionales estén dirigidos a olvidar, negar o reprimir la idea misma de la muerte.

Pero la muerte, además de la palabra horrorosa que alude a la experiencia más odiosa y temida por todo ser viviente, puede entenderse de otra manera. La muerte, a la manera en que la entienden los místicos, no es el mal, el triste final que frustra nuestro deseo de eternidad, sino, todo lo contrario, es el raro prodigio que nos permite, precisamente, realizar ese anhelo y acceder así a nuestra naturaleza primordial, a la esencia inmortal que ya somos. Lo que los místicos nos quieren decir es que si entendemos la muerte como un proceso cotidiano, como parte integrante de la vida misma, podemos vivirla como una maestra, una maestra severa, claro está, pero también generosa que nos enseña a vivir, a amar, a Ser realmente lo que Somos. Si realizamos lo que realmente somos, el miedo a la muerte habrá desaparecido porque habremos alcanzado el verdadero Amor y, como se dice en el Cantar de los Cantares, “el perfecto Amor no conoce el temor”.

Dar y no pedir, dar y no esperar, no negociar, no intercambiar, no valorar, no enterarnos siquiera de que damos. Es evidente que hay un salto enorme, cualitativo, trascendente, entre nuestras expectativas de amor y esa utópica e ideal posibilidad de amar sin más.

El verdadero Amor implica siempre, de alguna manera, algún tipo de muerte ya que supone la trascendencia, esto es, la superación de todos nuestros conflictos emocionales, a fin de alcanzar un estado de conciencia perfectamente hábil y claro: una mente en paz.

Hace falta aprender a morir, es decir, morir interna, simbólicamente, a toda necesidad y toda expectativa, a todo miedo y a toda esperanza. Aprender a morir en vida a fin de superar el terror innato a morir.

Trascender es la clave de la evolución. Trascender quiere decir superar e integrar. El sufrimiento, la enfermedad, las pérdidas, es decir, todas las situaciones difíciles y críticas de la vida suelen ser el motor que nos pone en el camino de trabajarnos interiormente para facilitar la transformación de nuestra necesidad de amor en capacidad amorosa.

Para desarrollar el amor se requiere paciencia, mucha paciencia, porque la paciencia, ella misma, es una forma de amor. De la paciente observación y reconocimiento de todo aquello de lo que uno no querría ni oír hablar. Paciencia y aceptación de todo lo negado y reprimido, de todo lo temido y rechazado, de todas las quejas y reclamos que llevamos dentro y de todas las rabias y miedos que nos tienen atrapados. Paciencia y aceptación, en definitiva, de la propia sombra.

Pero sin paciencia es imposible recorrer ese largo y aparentemente interminable sendero circular y solitario que nos lleva al centro de nosotros mismos. Y sólo si transitamos ese camino hasta el final podremos transmutar la sensación de vacío interior que nos carcome en plenitud, esto es, en Amor. Sólo por medio de esas pequeñas dosis de amor, de paciencia, podemos trabajar el carbón del ego y descubrir el diamante que esconde. Y cuando nuestro interior esté así de claro, así de limpio, así de puro y

transparente, no necesitamos amor, no tenemos amor... somos Amor. Cuando somos Amor podemos darlo todo, todo nos sobra...

Aprender a amar es aprender a perder. Amar es aceptar los propios límites, asumir la propia impotencia y estar sólo ahí, en la aceptación de lo real. ". La aceptación de lo real implica la aceptación de la muerte y esa aceptación requiere de algo más que paciencia. Ese algo más, esa difícilísima aceptación de lo que se pierde, es lo que convierte el trabajo interior en un verdadero arte. Ningún arte se domina ni fácil ni rápidamente y menos aún el de saber vivir. Ese arte consistiría, paradójicamente, en asumir, a cada instante, la propia muerte a fin de llegar a proclamar alegremente, como san Pablo," yo muero todos los días".

Es necesario morir internamente a todos los apegos que nos atan a nuestro pequeño ego para así liberar nuestro auténtico Yo. El conocerse a sí mismo es la feliz recompensa que alcanzan aquellos que hacen frente a su propia muerte. En esa experiencia, el yo que creía que era muere y mi Yo verdadero se revela y reconoce".

Prejuicios absurdos, temores ridículos y toda clase de engaños y racionalizaciones nos mantienen muy lejos de nuestra verdad.

El camino hacia la propia esencia es largo y difícil de escalar. Se podría comparar a una inmensa espiral por la que damos vueltas y más vueltas. En cada giro, a fin de avanzar en profundidad y altura y no sólo dar vueltas como en una noria; hemos, de ver y reconocer lo que hay, hemos de aceptarlo e integrarlo para, por último, dejarlo ir, desidentificarnos de ello. En el momento en que podemos soltar, renunciar a aspectos del propio ego, aprendemos, de hecho, a morir.

Si queremos prepararnos para una muerte digna deberíamos aprender a vivir... muriendo. Sólo ese duro ejercicio de paciencia y amor para con nosotros mismos nos familiarizará suficientemente con la muerte a fin de vencer nuestro temor.

La muerte cotidiana, la práctica cotidiana del arte del desapego nos regala difíciles pero preciosas ocasiones de aprender a vivir muriendo. Cada vez que morimos simbólicamente, cada vez que nos desapegamos de aspectos que creemos ser nosotros mismos, vamos limpiando nuestro interior.

EL SUFRIMIENTO

Debemos diferenciar entre la desgracia (“malestar”) y los dolores efímeros. Éstos dependen de circunstancias externas, mientras que la desgracia es un profundo estado de insatisfacción que perdura pese a circunstancias exteriores favorables. La forma en que vivimos esas oleadas de sufrimiento depende de nuestra propia actitud. Es mejor familiarizarse con los sufrimientos que nos pueden sobrevenir- algunos inevitables como la enfermedad, la vejez, la muerte- y prepararse para hacerles frente que dejar que te pillen desprevenido y que te domine la angustia. Un dolor físico o moral puede ser intenso sin por ello destruir nuestra visión positiva de la existencia. Una vez que hemos adquirido cierta paz interior, es más fácil preservar nuestra fortaleza espiritual o recuperarla con rapidez, aunque exteriormente nos hallemos confrontados a circunstancias muy difíciles.

Los aspectos más atroces del sufrimiento- la miseria, el hambre, las matanzas- suelen ser mucho menos visibles en los países democráticos, donde el progreso material ha permitido remediar numerosos males que continúan afligiendo a los países pobres y políticamente inestables. Sin embargo, los habitantes de ese “mejor de los mundos” parecen haber perdido la capacidad de aceptar los sufrimientos inevitables que acarrearán la enfermedad y la muerte. En Occidente es común considerar el sufrimiento una anomalía, una injusticia o un fracaso. En Oriente se toma con menos dramatismo y se afronta con más valor y tolerancia. En la sociedad tibetana podemos ver a gente bromear junto a la cabecera de un difunto. No es una muestra de falta de afecto, sino la comprensión de la inevitabilidad de tales adversidades, así como la certeza de que existe un remedio interior para el tormento, para la angustia de quedarse solo. Para un occidental, mucho más individualista, todo lo que perturba, amenaza y finalmente destruye al individuo es percibido como un drama absoluto, pues el individuo constituye un mundo por sí solo. En Oriente, donde prevalece una visión más holística del mundo y donde se concede más importancias a la relación entre todos los seres y a la creencia en un continuo de conciencia que renace, la muerte no es una aniquilación sino un paso.

Un profundo sufrimiento puede abrirnos la mente y el corazón y abrirnos a los demás. El sufrimiento puede ser una extraordinaria enseñanza, capaz de hacernos tomar conciencia del carácter superficial de muchas de nuestras preocupaciones habituales, del paso irreversible del tiempo, de nuestra propia fragilidad y sobre todo de lo que cuenta realmente en lo más profundo de nosotros. Aceptarlo con resignación (“¡así es la vida!”), equivale a renunciar por anticipado a esa posibilidad de transformación interior que se nos presenta a todos y que permitiría evitar que el sufrimiento se convirtiera sistemáticamente en desgracia. No significa que los acontecimientos no nos afecten ni que los hayamos eliminado para siempre, sino que ya no dificultan nuestro avance hacia la libertad interior.

GESTIONAR EL SUFRIMIENTO

Distinguimos dos tipos de sufrimiento: el dolor fisiológico y el sufrimiento mental y emocional que el primero engendra.

Desde el punto de vista neurológico, sabemos que la reacción emocional al dolor varía de forma importante de un individuo a otro, es una experiencia subjetiva, y una gran parte de esa sensación dolorosa se halla asociada al deseo ansioso de suprimirla. Si dejamos que esa ansiedad invada nuestra mente, el más benigno de los dolores se vuelve enseguida insoportable. Es decir, que nuestra apreciación del dolor depende también de la mente, la cual reacciona ante el dolor mediante el miedo, la rebeldía, el desánimo, la incomprensión o el sentimiento de impotencia, de manera que, en lugar de padecer solo tormento, los acumulamos.

Tanto si caemos en el desánimo más absoluto como si conservamos la presencia de ánimo y el deseo de vivir, el dolor subsiste, pero en el segundo caso seremos capaces de preservar la dignidad y la confianza en nosotros mismos.

El budismo ha elaborado 3 métodos para gestionar el dolor:

1. IMAGENERÍA MENTAL
2. LA FUERZA DE LA COMPASIÓN.
3. CONTEMPLACIÓN DE LA MENTE: MEDITACIÓN

1. IMAGENERÍA MENTAL

Consiste en la visualización de diferentes situaciones que nos ayuden a modificar la percepción del dolor. Por ejemplo, un néctar beneficioso, luminoso, que impregna la zona donde el dolor es más intenso y lo disuelve poco a poco hasta convertirlo en una sensación de bienestar. Luego el néctar se extiende por todo el cuerpo y el dolor desaparece.

Otro ejercicio puede ser visualizar con los ojos cerrados dos soles en la planta de los pies que comienzan ascender hasta la zona pubiana donde se forma un solo sol y asciende lentamente hasta el cuello donde se divide en dos soles nuevamente y descienden por ambos brazos hasta la palma de las manos donde se quedan el tiempo que necesito, de allí ascienden hasta la zona del cuello se unifican y van a la parte posterior de la nuca desciende hasta el pubis, asciende nuevamente hasta la cabeza el sol, donde estalla en lluvias de color con los colores del arco iris. Prestar atención para no cruzar las piernas y las manos, el tiempo de duración es personal.

Podemos visualizar la zona enferma y generar una imagen para combatirla (Ej.: un rayo de luz blanca).

Podemos visualizar una situación agradable (verse en un lugar bonito), una situación neutra (imaginar que se escucha una conferencia).

Varios artículos científicos recogen la eficacia de la visualización en el aumento de la capacidad para soportar el dolor.

La imaginería mental atrae más la atención y, por lo tanto, es más adecuada para distraer al enfermo del dolor que los métodos basados en imágenes exteriores (Ej.: proyección de diapositivas), un ejercicio intelectual (Ej.: contar de cien a cero, de tres en tres cifras) o una actitud (aceptar conscientemente el dolor).

2. LA FUERZA DE LA COMPASIÓN.

La compasión es un estado mental basado en el deseo de que los seres sean liberados de sus sufrimientos y de las causas de sus sufrimientos, del que se deriva un sentimiento de amor, de responsabilidad y de respeto hacia todos. Gracias a este sentimiento de compasión, asumimos nuestro propio sufrimiento, unido al de todos los seres.

Cuando estamos absortos por completo en nosotros mismos, somos vulnerables y caemos fácilmente en el desasosiego, la impotencia y la angustia. Pero cuando, por compasión, experimentamos un poderoso sentimiento de empatía frente a los sufrimientos de los demás, la resignación impotente deja paso al valor, la depresión al amor, la estrechez mental a una apertura hacia todos los que nos rodean.

El estado mental más poderoso con el que podemos morir es el de la compasión: si podemos generar este estado mediante la meditación, es el estado ideal para morir.

Cuándo veas imágenes de verdadera tristeza en la televisión, o te dé pena de un mendigo en la calle, o de una persona que está sufriendo, deja que lo haga. No desperdicies el Amor y la aflicción que suscita; en el momento que sientas que la compasión brota desde dentro, no la eches de un lado, no te cojas de hombros en un intento de regresar rápidamente a lo “normal”, no le tengas miedo a tu sentimiento ni te avergüences de él, no te dejes distraer de él ni permitas que se agote en la apatía. Sé vulnerable. Utiliza ese repentino y brillante brote de compasión; concéntrate en él, métete en lo profundo de tu corazón y medita sobre él, cultívalo, reálzalo, profundiza en él.

3. CONTEMPLACIÓN DE LA MENTE: MEDITACIÓN

Cuando se siente un dolor físico o mental, simplemente hay que observarlo. Los contornos del dolor se desvanecen a medida que intentamos delimitarlos. Detrás del dolor hay una presencia consciente, la misma que se encuentra en la fuente de toda sensación y de todo pensamiento. Contemplamos la naturaleza de la mente que sufre. La naturaleza fundamental de la mente es esa facultad pura de conocimiento.

Cuando examinamos la mente lo primero que observamos es las corrientes de pensamiento que no cesan de surgir. Queramos o no, innumerables pensamientos nos atraviesan la mente, alimentados por nuestras sensaciones, nuestros recuerdos y nuestra imaginación. La cualidad de la mente que permanece inalterable a todo pensamiento es LA CONCIENCIA, que existe en ausencia de construcciones mentales.

Si comprendemos que los pensamientos surgen de la conciencia pura y son reabsorbidos por ella, como las olas emergen del mar y se disuelven en él de nuevo, hemos dado un gran paso hacia la paz interior. En lo sucesivo los pensamientos habrán perdido fuerza para atormentarnos.

Cuando surja un pensamiento, intentemos observar su origen; cuando desaparezca, preguntémonos donde se ha desvanecido. En el intervalo de tiempo en que los pensamientos pasados han cesado y los pensamientos futuros todavía no se han manifestado, ¿percibimos esa conciencia pura y luminosa que no es modificada por nuestras construcciones mentales?

La meditación es un camino práctico para acercarnos a la naturaleza de nuestra mente, para ser más conscientes. La mente está vacía de existencia propia. Es conciencia pura. Tan sólo encontramos una cualidad, “conocer”.

LA MEDITACIÓN TRANSPERSONAL

En general el ser humano mantiene su foco de atención en el afuera. Un afuera, (familia, profesión, amistades, status) que en principio nos da la única referencia de nosotros mismos y al que de algún modo retribuimos con aquello que creemos se espera de nosotros.

Nuestros niveles de acción (cada una de nuestras acciones físicas) son generados por niveles de pensamientos, que están argumentados en esto de devolver al afuera aquello que se espera de nosotros. Nuestras acciones, entonces, responden al mundo aprendido y no a nosotros mismos.

Llamamos “oscuridad” a la “ignorancia”, llamamos "Luz" a la “conciencia de Ser”, y llamamos Individuación al proceso por el cual vamos dejando de lado cada una de nuestras máscaras, para confundir nuestra conciencia en la preciosa unidad de nuestro ser, percibiendo de este modo una inmensidad que más nos recuerda al cosmos, que a la pequeñez de nuestra estrecha y miserable casa que confundimos con él.

Es aquí donde nos encontramos con los tópicos de estudio de la Psicología Transpersonal. Definida ésta como “el estudio psicológico de las experiencias transpersonales (a través de la persona), es decir, aquella en las que el Self, (si mismo) se extiende más allá del individuo o la persona y llega a abarcar aspectos de la humanidad, la vida, el psiquismo y el cosmos, que antes eran experimentados como ajenos, permitiendo determinar la naturaleza, variedades, causa y efecto de experiencias y desarrollos transpersonales”. Al mismo tiempo que nos permite comprender psicologías, filosofías, disciplinas, artes y religiones, como manifestaciones preciosas de una UNIDAD... ya no ajena.

La Meditación Transpersonal es una práctica de la conciencia clara, un entrenamiento sobre la conciencia, un trabajo de la atención, un viaje más allá de la mente.

La Meditación Transpersonal es una herramienta de crecimiento personal sencilla, muy profunda, y fácil de aprender, por medio de la cual se aquieta, se sana y se armoniza el sistema mente-cuerpo.

La Meditación Transpersonal es una herramienta para el manejo del estrés y las enfermedades psicosomáticas, pero sus alcances van mucho más allá, ya que genera estados superiores de conciencia con el paso del tiempo.

La práctica diaria de esta meditación produce no solo una base firme para cualquier proceso de desarrollo espiritual, sino también, desde los primeros días:

- ✓ Un óptimo manejo del estrés en la actividad cotidiana.
- ✓ Mayor inteligencia emocional.
- ✓ Disminución significativa de la ansiedad y de la tendencia a la depresión.
- ✓ Mejor desempeño intelectual, académico, y laboral.
- ✓ Elevación espontánea del estado anímico y del nivel de energía.
- ✓ Apreciación más positiva de la vida y de las circunstancias personales.
- ✓ Mayor facilidad para materializar metas y deseos.

La Meditación Transpersonal nos proporciona un estado infinitamente silencioso, placentero, aquietado y lúcido. Al meditar se restablece contacto con la zona más íntima, profunda y sagrada de nuestro propio ser, el nivel del alma, un campo de energía e inteligencia total, misterioso y sagrado, del que surgen todas las cosas en el universo. Es la experiencia más valiosa y profunda que un ser humano puede tener. Con frecuencia se tiene una experiencia de profunda felicidad y plenitud interior al meditar.

La meditación no sólo es un nexo cultural entre oriente y occidente, sino también un verdadero impulso para la acción pues, como dicen los maestros, el verdadero sentido de la práctica de meditar empieza cuando nos levantamos del cojín

LA PRÁCTICA

Debemos tener en cuenta 10 puntos importantes para meditar:

1.- Piernas en posición de loto, semi-loto, diamante. También se puede permanecer sentado sobre una silla si la anterior postura nos es difícil de mantener. Cualquier posición equilibrada servirá.

2.- Manos cruzadas a 4 cm. debajo del ombligo. Manos en regazo; dedos de mano izda. sobre dedos de mano dcha; pulgares extendidos se tocan entre sí.

3.- La espalda debe permanecer recta, debemos poner atención a la postura para hacer la meditación productiva como camino.

4.- La posición de los labios, lengua, dientes y mandíbulas.
La mandíbula y los músculos de la boca deben estar relajadas, la lengua pegada al paladar superior, detrás de los dientes superiores.

5.- La posición de la cabeza ligeramente inclinada hacia abajo.

6.- Los ojos ligeramente entreabiertos, mirada enfocada en el suelo.

7.- Hombros relajados ligeramente hacia adentro y relajados. Codos ligeramente hacia fuera.

8.- Expresar una sutil sonrisa.

9.- Actitud:

- *Mente abierta.*
- *Ni rechazo ni estímulo de los pensamientos que aparezcan.*
- *Amplia percepción consciente simultánea del adentro y afuera.*
- *Atención afilada e intensa, vivir lo que ocurre sin pensar en lo que ocurre.*
- *Vivencia del eterno ahora cargada de presencia y entrega.*
- *Si nos despistamos volvemos a la conciencia del presente.*

10.- Respiración.

Conciencia de la respiración. Contemplar la respiración, especialmente la exhalación. Contar la respiración favorece el enfoque de la atención.

Enfoque prioritario, máxima atención en la respiración.

Practicar en sesiones cortas, de cinco a diez minutos por sesión, empezando con la observación de la respiración, contando, relajándose y calmándose, dejando que los pensamientos sigan su camino sin mezclarse con ellos. Observamos todo lo que sucede sin reaccionar ante nada.

Detener las sesiones mientras se disfruta con ellas, sin prolongarlas hasta cansarse. La idea es condicionarse a disfrutarlas y querer volver a ellas.

MEDITACIÓN TRANSPERSONAL PARA SER CONSCIENTE DE LA MUERTE

UN DISCÍPULO LE PREGUNTÓ A SU MAESTRO: MAESTRO, ¿CÓMO PUEDO PREPARARME PARA MORIR?

EL MAESTRO LE RESPONDIÓ: PREPÁRATE PARA VIVIR.

¿Y CÓMO PUEDO PREPARARME PARA VIVIR?

PREPÁRATE PARA MORIR.

No podemos tener ninguna seguridad de lo que nos aguarda después de este momento, ni podemos afirmar con absoluta certeza que se cumplirán nuestros propósitos y aspiraciones futuras; pero hay una cosa absolutamente segura y cierta: nos espera morir. Nadie puede eludir la muerte. Pero no sólo eso sino además nadie sabe cuándo sucederá su muerte. Hay quienes mueren ancianos, pero muchos mueren jóvenes; algunos sin siquiera haber podido realizar algún proyecto vital. A pesar de tener la sensación de que nos quedan todavía muchos años de vida, no hay razones de peso para afirmar que vaya a ser así; la sensación de permanencia parece más bien una defensa psicológica; la realidad es que en cualquier momento puede suceder lo que más tememos.

Reflexionar de esta manera sobre la muerte nos lleva a indagar quiénes somos, qué somos, adónde vamos, etc. Luego, cuando la reflexión se convierte en meditación, contemplar la muerte nos abre las puertas de la trascendencia.

El camino espiritual es descubrir lo que hay en nosotros que no muere. Cuando alguien medita sobre sí mismo percibe que todo cambia. El cuerpo, los pensamientos, los estados emocionales... todo esto termina, muere, de modo que uno se pregunta ¿Quién soy, entonces? Al seguir con la indagación se hace un silencio, un vacío sin respuesta, y emerge un profundo saber, sin palabras. Ya no hay nada que decir, nada que explicar, todo queda claro y la naturaleza profunda emerge natural y espontánea.

Pero para hacer este proceso no basta con saberlo. Es fácil decir que el cuerpo va a morir; sin embargo, sólo eso no basta para el proceso espiritual. Para que sea una auténtica sabiduría es imprescindible contemplar el cuerpo, sentirlo con la calidad de atención que proporciona la meditación y partir de ahí, percibir y notar la naturaleza efímera y temporal del cuerpo. Es preciso tener la experiencia directa de que el cuerpo momento a momento está cambiando y acercándose a la muerte. Entonces, vemos que no somos el cuerpo, que nuestra realidad más profunda es otra.

Además es preciso observar las sensaciones. Percibir y experimentar que todo lo que sentimos termina desvaneciéndose. No podemos retener ninguna sensación ni podemos evitar que se evapore, la sensaciones cambian, se transforman, regresan y vuelven a desaparecer. No hay nada consistente en ellas. Son provocadas por estímulos externos o internos y sin depender de ellos no se presentan. Por consiguiente, las sensaciones no forman parte esencial de nuestro ser, no son lo que somos. Como antes, el conocimiento de esto es insuficiente, es preciso meditar para tener la vivencia inmediata de ello.

Cuando observamos la mente sucede lo mismo. Las ideas e imágenes aparecen y seguidamente se desvanecen sin ninguna consistencia, los pensamientos cambian constantemente, las emociones surgen, se mantienen un momento y se disipan. Todos los contenidos mentales son momentáneos. Cuando meditamos contemplando las distracciones mismas, sin interferir, descubrimos que desaparecen, cambian, se transforman. No hay nada sólido, duradero y estable en la mente. De modo que tampoco podemos encontrar nuestra realidad más auténtica en la mente. Continuar indagando a partir de aquí implica el verdadero encuentro con la muerte. No es difícil haber meditado en el cuerpo, las sensaciones y la mente, pero es ahora cuando empieza el verdadero reto. El meditador que está buscándose, comienza a contemplar el fundamento de la mente, la fuente de los pensamientos, emociones y demás. Dirige la meditación a lo que subyace en cada movimiento mental, pone atención en aquello que da pie a sus

estados emocionales y sentimientos, tratando de encontrar algo ahí. Sin embargo, en su contemplación se encuentra con un vacío, un espacio sin dimensiones, una mera ausencia de lo esperado. La vivencia suele ser desconcertante y el meditador se encoge y vuelve atrás adonde tiene referencias. Surge el deseo de tener dónde apoyarse, de ser alguien real.

Cuando nos enfrentamos con la idea de meditar sobre la muerte, quizá nuestra primera reacción sea de sobresalto. Puede que pensemos que la meditación tiene que tratar de buenas experiencias, mientras que la muerte y todo lo asociado a ella –lágrimas de dolor, luto, esqueletos y cementerios- evocan sentimientos de aprensión y temor. Vemos la muerte como la contradicción de la vida, de la belleza y de la felicidad; pertenece al reino de lo que no se puede mencionar ni pensar.

Pero, ¿por qué tenemos esa actitud tan poco realista?, ¿por qué no podemos aceptar la muerte con la misma calma que aceptamos que las flores de ayer se marchitan hoy? El cambio, la desintegración y la muerte son algo natural, aspectos inevitables de la existencia.

El budismo explica que la muerte es la separación de la mente y del cuerpo, tras la cual, el cuerpo se desintegra y la conciencia continúa en otra vida. La entidad convencional o yo, que depende de la presente combinación de cuerpo y mente, termina con la muerte, pero con la nueva vida surge una imagen de uno mismo diferente. La muerte es, por tanto, no una cesación, sino una transición, una transformación.

En la raíz de nuestra inquietud y rechazo está la ignorancia. Nos aferramos a nuestra propia imagen como algo permanente e inmutable y queremos que viva siempre. Este deseo puede no ser consciente, expresable en pensamientos o palabras, pero está definitivamente ahí; esto explica por qué huimos, luchamos o nos protegemos instintivamente cuando nuestra vida peligra.

Con esto no se quiere decir que sea malo tratar de permanecer vivo; la vida es, de hecho, muy preciosa; pero nos será de ayuda examinar la naturaleza del yo que no quiere morir. Lo malo no está en el deseo de prolongar la vida, sino en la idea que tenemos de quién o qué somos realmente. “¿Soy el cuerpo o cualquier parte del montón de huesos, sangre y carne?”, “¿Soy mi conciencia?”, “¿Soy algo diferente de mi cuerpo y de mi mente?”

La comprensión de la vacuidad o la ausencia de existencia de un yo inherente y permanente, nos libera del temor a la muerte y de todos los temores y conceptos erróneos; pero hasta que alcancemos este objetivo, es importante permanecer conscientes de la impermanencia y de la muerte.

El principal beneficio de esta meditación es que te impulsa a decidir qué actitudes y actividades merecen la pena de verdad. La vida humana es muy valiosa debido a las oportunidades que proporciona para nuestro crecimiento espiritual, para el desarrollo del amor, de la compasión, de la claridad y de la sabiduría, y finalmente, para el logro de la iluminación. Todos y cada uno de nosotros tenemos ese potencial.

La vida es corta. La muerte puede venir en cualquier momento y morir sin haber emprendido el único trabajo que da un beneficio duradero, ya sea para nosotros o para los demás, sería muy lamentable. La vida presente y todas sus experiencias son efímeras; aferrarse a algo en este mundo es como tratar de perseguir el arco iris. Si tenemos esto presente constantemente, no desperdiciaremos nuestro tiempo en afanes mundanos, sino que lo utilizaremos sabiamente, evitando lo negativo y, por tanto, la causa de la infelicidad, y cultivando lo positivo, y de este modo, la causa de la felicidad.

La forma de vivir nuestra vida afectará inevitablemente a la forma de morir. Si vivimos pacíficamente, moriremos en paz, pero si desconsideramos la muerte y, por tanto, no nos preparamos para ella, probablemente tendremos que morir con temor y pesar, estados mentales que sólo traen sufrimiento.

Con todo, no es necesario considerar la muerte con temor y pena. Puede ser, de hecho, una experiencia iluminadora. Pero el que lo sea o no, dependerá de cómo vivamos cada día, cada momento de nuestra vida. La conciencia de la muerte durante la vida nos ayudará a permanecer en el presente, a ver el pasado como un sueño y las ilusiones del futuro como fantasías. Estaremos más estables y satisfechos y sacaremos con entusiasmo el máximo provecho de nuestra vida.

Hay varias formas de meditar en la muerte; la que se explica aquí consiste en contemplar nueve puntos. Al hacer la meditación, contempla en profundidad uno de éstos y repasa brevemente los otros. Si haces una sesión diaria, en nueve días habrás tratado cada tema en detalle y podrás empezar de nuevo con el primero.

Los nueve puntos se dividen en tres secciones:

- 1. La inevitabilidad de la muerte.**
- 2. La incertidumbre sobre el momento de la muerte.**
- 3. El hecho de que sólo tu conocimiento espiritual podrá ayudarte en la muerte.**

LA PRÁCTICA

Como preparación, lleva tu mente a un estado de alerta y calma y piensa claramente sobre tu motivación para hacer esta meditación.

Con tu mente relajada, pero totalmente concentrada, contempla el tema utilizando el pensamiento analítico, enriquecido con tus experiencias y conocimientos, esforzándote para sentirlo profundamente. Recuerda que si en cualquier momento de la sesión logras una experiencia intensa e intuitiva del punto que estás examinado, debes mantener la sensación con tu atención tanto como te sea posible.

LA INEVITABILIDAD DE LA MUERTE

1. Todos tienen que morir

Solemos planear muchas actividades y proyectos para los días meses y años siguientes, y aunque la muerte es el único acontecimiento que ocurrirá con seguridad, no contamos con ella en nuestros planes.

Para generar una experiencia de la inevitabilidad de la muerte, piensa primero en la gente del pasado; gobernantes y escritores, músicos, filósofos, santos y criminales famosos, gente normal. Todos ellos estuvieron vivos; trabajaron, pensaron y escribieron, amaron y lucharon, disfrutaron la vida y sufrieron; y final mente murieron.

¿Hay alguien que haya vivido siempre y que no haya tenido que morir? No importa cuán sabia, rica, poderosa o conocida sea una persona; su vida tiene un final. Lo mismo ocurre con todas las criaturas vivientes. Con todos los avances de la ciencia y de la medicina, aún no hay solución para la muerte y nadie espera poder erradicarla.

Ahora piensa en todas las personas que conoces. Pasa revista a todas ellas, una por una, y piensa que todas ellas morirán algún día. Piensa en todos los humanos que hay en la tierra en estos momentos; dentro de cien años sólo vivirán un puñado de personas de los millones que ahora somos. Tú mismo estarás muerto. Experimenta este hecho con todo tu ser.

2. Lo que queda por vivir decrece continuamente

Aunque estés sentado, el tiempo pasa. Los segundos se convierten en minutos, los minutos en horas, las horas en días, los días en años, y así te vas acercando a la muerte. Sé consciente durante un rato de la experiencia de este flujo ininterrumpido de tiempo que te lleva al final de tu vida.

Si hubieses caído sin paracaídas de un avión serías consciente de que la muerte se aproxima. Imagina que es eso lo que te está pasando e investiga los pensamientos y sensaciones de tu mente. Tu verdadera

situación en la vida no es muy diferente; te estás acercando constantemente hacia la muerte y no puedes hacer nada por evitarla o posponerla.

3. El tiempo que dedicas en tu vida a desarrollar la mente es muy poco

Dado que la mente debe continuar sola tras la muerte, la única cosa que tendrá algún valor cuando mueras será la energía positiva y constructiva que has creado durante tu vida. Pero ¿cuánto tiempo dedicas de verdad a comprender tu mente, a ser bondadoso con los demás, a desarrollar la sabiduría o la compasión?

En un día normal, ¿cuántas horas duermes? ¿Cuántas horas trabajas? Cuántas horas pierdes comiendo o relacionándote? ¿Cuánto tiempo pasas sintiéndote deprimido, frustrado, aburrido, enfadado, resentido, celoso, perezoso o criticado? Y finalmente, ¿cuánto tiempo dedicas conscientemente a mejorar tu estado mental?

Calcula esto honestamente. Haz un recuento práctico de tu vida para ver claramente cuánto tiempo dedicas a cosas que te traerán resultados positivos, es decir, felicidad para ti y para los demás.

Meditando sobre estos tres primeros puntos, desarrollaremos la determinación de utilizar nuestra vida atenta y sabiamente.

LA INCERTIDUMBRE DEL MOMENTO DE LA MUERTE

4. La esperanza de vida humana es insegura

Si los seres humanos muriesen a una edad determinada, digamos a los ochenta y ocho años, tendríamos el tiempo y el espacio suficientes para prepararnos para la muerte; pero no hay tal seguridad y la muerte nos atrapa a la mayoría por sorpresa.

La vida puede acabarse en cualquier momento: en el nacimiento, en la infancia, en la adolescencia, a la edad de veintidós, treinta y cinco, cincuenta o noventa y cuatro años. Aunque ahora seamos jóvenes y estemos sanos, no hay ninguna garantía de que vayamos a vivir mucho más. Podemos tener la esperanza de vivir hasta los setenta o los ochenta, pero no podemos estar seguros de ello. No podemos asegurar que no vayamos a morir hoy.

Es muy difícil convencerse de que la muerte puede suceder en cualquier momento. Tenemos tendencia a sentir que, puesto que hemos sobrevivido hasta ahora, continuaremos haciéndolo con seguridad. Miles de personas mueren cada día y pocas de ellas se lo esperaban.

Genera una sensación intensa de la completa incertidumbre del momento de tu muerte, de que no hay garantía de que vayas a vivir durante mucho tiempo.

5. Hay muchas causas de muerte

Diariamente escuchamos noticias sobre desastres, erupciones volcánicas, terremotos, fuegos forestales, tormentas o inundaciones, guerras, epidemias de hambre, terrorismo etc., que llevan a la muerte a miles de seres humanos.

Para los que nos sentimos seguros y alejados de esas muertes violentas, hay causas más cotidianas como infartos, cáncer y otras enfermedades fatales, accidentes de coche o aéreos, incendios, asesinatos... Incluso las cosas que se utilizan para mantener y proteger nuestra vida pueden causarnos la muerte; las casas y hoteles pueden derrumbarse o arder, la comida y la medicina si no se toman adecuadamente pueden llevarnos a la muerte. Además está la vejez; nadie está a salvo de ella.

La gente muere mientras duerme, en el vientre materno, volviendo a casa del trabajo, yendo a la escuela, en la campo de deportes o cocinando la cena. La muerte puede sobrevenirnos en cualquier

instante, en cualquier situación. Contempla esto, comprende claramente que ésta es la naturaleza de la vida en este planeta y que cualquiera de estas causas puede llevarte a la muerte.

6. El cuerpo humano es muy frágil

El cuerpo es extremadamente vulnerable, se puede herir y fracturar fácilmente. En minutos puede cambiar de fuerte y activo a totalmente débil y lleno de dolor.

Ahora puedes sentirte sano, enérgico y seguro, pero algo tan pequeño como un virus o tan insignificante como una espina puede agotar tu fuerza y llevarte a la muerte. Piensa en ello. Recuerda cuando te hiciste daño o te heriste y cuán fácilmente puede ocurrir de nuevo e incluso causar tu muerte.

Tu cuerpo no durará siempre. En el curso de tu vida puedes conseguir evitar enfermedades y accidentes, pero los años conseguirán vencerte y tu cuerpo degenerará, perderá su belleza y vitalidad y finalmente morirá.

Meditando en este segundo grupo de tres puntos desarrollaremos la determinación de empezar nuestro trabajo de transformación mental ahora mismo, ya que el futuro no es seguro.

EL HECHO DE QUE SÓLO EL CONOCIMIENTO ESPIRITUAL PUEDE AYUDARTE EN LA MUERTE

No importa cuanto hayamos adquirido o progresado en nuestra vida, en relación con la familia, amigos, fortuna, poder, experiencias de viaje, etc., nada de esto podrá acompañarnos en la muerte. Sólo continuará la corriente de nuestra conciencia, llevando las impresiones de todo lo que hemos pensado, sentido, dicho o hecho. Debemos pretender morir en paz con nosotros mismos, sintiéndonos bien por cómo hemos vivido la vida y no dejando atrás conflictos sin resolver con la gente.

Las únicas cosas que nos beneficiarán de verdad en la muerte son las impresiones que nos han dejado el desarrollo del amor, la sabiduría, la paciencia, la compasión y otras actitudes positivas. Si comprendemos esto ahora, tendremos la energía y la determinación para vivir una vida significativa.

Podrás experimentar un sentimiento intenso de esta realidad si contemplas los tres puntos siguientes mientras visualizas que estás muriéndote.

7. Tus pertenencias y placeres no pueden ayudarte

Cuando yaces en tu lecho de muerte, con tu cuerpo debilitándose por minutos, ¿hacia dónde se dirigen tus pensamientos? Cuando te sientes infeliz o enfermo, generalmente te refugias en las comodidades materiales, pero ¿pueden la comida, la medicinas, el dormir, la música, las drogas o el alcohol ayudarte ahora?

Piensa en tus posesiones, en las cosas que has adquirido con tanto esfuerzo para satisfacer tus necesidades y deseos: ¿qué pueden hacer por ti ahora? Intenta reconocer tu dependencia de esas cosas y recuerda que no puedes llevarte ninguna de ellas contigo. No sólo no pueden ayudarte en la muerte, sino que tu apego por ellas sólo será un obstáculo para una muerte apacible.

8. Los seres queridos no te podrán ayudar

Te dirigirás en busca de ayuda, especialmente hacia los seres queridos que te tienen afecto y se preocupan por ti, que te han proporcionado tanta comodidad y seguridad. Pero ahora, cuando la conciencia se te escapa, es muy poco lo que pueden hacer por ti, Estás totalmente solo en tu experiencia de la muerte.

Aferrarte a los que quieres y sentir pena pensando que vas a separarte de ellos, sólo creará alboroto en tu mente y hará imposible una muerte en paz.

Reconoce el apego que tienes por tu familia y amigos. Comprende que es totalmente inapropiado sentirte tan apegado, tanto en la vida como en la muerte.

9. Tu mismo cuerpo no podrá ayudarte

El cuerpo ha sido tu compañero constante desde el nacimiento. Lo conoces más íntimamente que a nadie o a nada. Lo has cuidado y protegido, te has preocupado de él, lo has mantenido sano y confortable, lo has alimentado y limpiado y has experimentado con él toda clase de placeres y dolores. Ha sido tu posesión más preciada.

Ahora te estás muriendo y ello significa que te separarás de él. Se debilitará y finalmente se volverá inservible; lo tendrás que dejar y su destino será el cementerio. ¿Qué puede hacer por ti ahora?

Contempla el fuerte sentido de dependencia y de apego que tienes por tu cuerpo y cómo éste no puede ayudarte, de ninguna forma, en la muerte. El dolor y el pesar por tener que dejarlo sólo traerá sufrimiento.

La meditación en los últimos tres puntos nos harán desarrollar la determinación de vivir nuestra vida y practicar la transformación de la mente, estando libres del apego por las personas y posesiones.

Es posible que te sientas deprimido o preocupado tras esta meditación. Por una parte, esto muestra que has tomado estas ideas en serio y que las has contemplado bien, pero también muestra que has llegado a una conclusión errónea y no sería inteligente acabar tu sesión en ese estado mental. Recuerda que la muerte es tan sólo un aspecto natural e inevitable de la vida y es tu incapacidad para aceptarlo como tal lo que te pone molesto.

El temor y el pesar surgen debido al apego irreal a un yo permanente. Si tenemos presente la muerte de forma fácil y abierta, ese apego disminuirá, permitiéndonos estar atentos y hacer de cada acto algo positivo y beneficioso para nosotros y para los demás. Ser consciente de la muerte nos proporciona una energía enorme para no desperdiciar la vida y poder utilizarla de forma tan efectiva como nos sea posible.

Concluye la meditación con el pensamiento optimista de que tienes todas las posibilidades para hacer tu vida valiosa y positiva y, por tanto, para poder morir con la mente en paz.

LA NECESIDAD DEL CUIDADO ESPIRITUAL Y LAS IMPLICACIONES DEL APOYO ESPIRITUAL EN EL FINAL DE VIDA

El sufrimiento espiritual aparece por la pérdida del significado y del sentido de la vida, de la esperanza, y se refleja en el dolor espiritual. Como necesitamos un sentido para vivir, en paralelo se construye un sentido para el enfrentamiento de la muerte, empleando como herramienta la espiritualidad. La espiritualidad en la última etapa de la vida tiene importancia, según algunos autores, pues favorece la capacidad del ser humano en elevarse a la trascendencia como forma de superar o mitigar el sufrimiento... el dolor espiritual.

Aceptar el fin de nuestra existencia se hace un proceso complejo, porque vivimos en la era de las maravillas de la ciencia y de la tecnología, de la conquista del cosmos y de la longevidad humana; del acortamiento de los espacios y de la supresión del tiempo; del gozo virtual y de guerras fantásticas; de la entrega de la cultura al imperio del mercado del lucro; de la cantidad avasalladora de información y anulación de las calidades de los criterios de valor; de la ley de consumo y de lo desechable, consumiendo y descartando cuerpos vivos; de la primacía de la violencia y del individualismo y en la insistencia de la negación de la finitud.

Los recursos tecnológicos y científicos nos ilusionan, crece la fe en la ciencia, nos hacen creer que somos inmortales, lo que crea problemas complejos mediante la enfermedad, la muerte, con el creciente sufrimiento físico y espiritual que deriva de la deshumanización de la muerte en los hospitales, de la pertinencia terapéutica o incluso la eutanasia.

Lo fundamental para el enfermo terminal, al vivir en un mundo marcado por el dolor y el sufrimiento, provocados por las sucesivas pérdidas de las enfermedades y de la terminalidad, es la necesidad de encontrar el **Sentido de la Vida**. Es propio e inherente a la condición humana la busca del sentido de la vida, de sus porqués, de sus objetivos, de sus aspiraciones, ¿cómo no hacerlo cuando nos encontramos con la finitud? Y, en este sentido, la humanización de los cuidados presupone la comprensión del significado de la vida del ser humano, tarea compleja que abarca varios aspectos, además de los principios éticos, como aspectos espirituales, culturales, económicos, sociales y educacionales.

La busca del sentido de la vida se hace más apremiante, más angustiada, en el remolino del sufrimiento.

En el sufrimiento, el miedo de morir, de sufrir, da dolor, hace que el ser humano sea capaz de desvelar el sentido de su existencia, pues la angustia frente al sufrimiento y la muerte le impulsarán a la vida. Cómo este enfrenta esta etapa será de acuerdo con sus vivencias.

La esencia de la vida, distinta de hombre a hombre, por su unicidad, esto es, el sentido no es algo susceptible de darse, cada uno lo encuentra a partir de su individualidad, como ser único e irrepetible. Ni nada, ni nadie puede redimir ni sufrir en lugar de otro, por lo que la gran oportunidad reside en la actitud que cada uno adopte ante el sufrimiento, en su capacidad de reorganización interior.

En el fin de la vida el enfermo presenta necesidades especiales que pueden ser satisfechas. *¿Qué necesidades son esas?*

- * Necesidad de ser reconocido como persona, de amar y ser amado.
- * Necesidad de encontrar un sentido al sufrimiento de la vida, de la enfermedad y de la muerte.
- * Necesidad de reconciliación consigo mismo y con sus seres queridos.
- * Necesidad de revisar su vida y de contar cosas, recordar momentos importantes, resueltos o por resolver.
- * Necesidad de libertad. Poder elegir cómo morir, por quién ser acompañado, si quiere recibir atención espiritual.
- * Necesidad de esperanza. De saber que se paliará el dolor físico, que sus deseos serán atendidos, que no estará solo cuando llegue el final.
- * Necesidad de expresar la religiosidad.

Los mecanismos que se activan a partir de que uno se entera de un diagnóstico grave o bien de la muerte de un ser querido.

1) La negación: No a mí no me puede pasar esto.

2) Bronca-rechazo: porqué a mí...., Esto lleva a tener conductas agresivas entre aquellos que no padecen el mal. Incluyendo el terapeuta o médico, la única receta es devolver bien por mal. Si esto no se puede cambiar se inicia un proceso teñido de odio y violencia.

3) La Esperanza: Sí a mí, pero la esperanza es un poderoso y necesario sentimiento, cuando está adecuadamente organizado.
Es propia de nuestra especie y nos alimenta a todos. El problema aquí es detectar la esperanza de un hecho improbable pero posible al fin, y diferenciarla de la fantasía, que en este caso representaría esperar lo imposible. La dimensión de esta esperanza debe ser también evaluada por el médico, evitando cuidadosamente colaborar a que se hipertrofie, pero preservándola en la medida que sea útil. La esperanza no debe ser aniquilada, cuando no está fundada muere lenta y naturalmente. Durante este período tienen mayor vigencia las creencias de la familia, especialmente las religiosas, que deben ser respetadas en cada caso. Es un momento de gran actividad y de lucha por rescatar la vida del paciente, o de prolongar todo lo posible, este regateo con lo altamente improbable termina casi siempre para dar paso a otra etapa.

4) Depresiva de gran tristeza: Sí a mí, a nosotros, se trata de una pena profunda y preparatoria. Hay que empezar a despedirse de lo que el paciente era y significaba.
Desgraciadamente, es en medio de este dolor profundo, cuando por lo común se encuentran más solos. Los médicos y enfermeros en estos momentos huyen del contacto con los familiares. El problema es serio, pues los seres humanos, sociales por excelencia, necesitamos compartir, con otros, nuestro sufrimiento que se alivia con sólo contarlo. Esta pena preparatoria debe dar lugar a otra etapa.

5) La aceptación: Sí, a mí, a nosotros y está bien. Entonces sobreviene un hecho trascendente todos son invadidos por una profunda paz, la muerte sobrevendrá en estas condiciones como un hecho simple natural y puro.

La ayuda espiritual desde el budismo

Cuando se habla de ayuda espiritual en términos budistas, se refiere a cuidar de la mente de la persona, ayudarla a llegar a la muerte con una mente apacible.

Al evaluar las necesidades espirituales de los moribundos, nos encontramos con dos grandes grupos: aquellos que tienen creencias espirituales, y aquellos que no tienen ninguna fe espiritual.

En ambos casos, el objetivo será ayudar a esa persona a morir con su mente tan clara, calmada y positiva como sea posible. Para poder transmitir esto, es importante desarrollar en nosotros esa calma, saber estar en silencio de una manera relajada y escuchar.

Para una persona que tenga algún tipo de fe, será bueno que esté rodeada de objetos con significado espiritual para ella y que puedan recordarle su práctica espiritual (como por ejemplo, un altar, un rosario, fotos de su director espiritual, escuchar música sacra, quemar incienso, etc). Será bueno, también, hablarle de sus prácticas habituales, recitar oraciones con ella, etc. Si la persona se encontrara inconsciente, sería de gran ayuda recitar dichas oraciones a su lado, o recitar mantras, para que los pueda escuchar.

Si la persona no tuviera ninguna fe espiritual, puede ser de ayuda recordarle aquellas cosas positivas que ha hecho a lo largo de su vida, o aquellas cualidades gratificantes, como son el amor, la compasión y la amabilidad.

Basándose en los principios universales de respeto, tolerancia y compasión, piensan que cada persona es única e irrepetible, libre de elegir lo que considere mejor para su evolución, por lo que su ofrecimiento se adapta a la petición expresa de cada enfermo.

La persona próxima a la muerte no es un enfermo al que hay que ayudar a sanar su cuerpo. Es un ser humano que va a abandonar esta vida y necesita estar en paz consigo mismo para poder hacer el tránsito. Para dar apoyo en esta dirección se ofrecen sesiones de 'acompañamiento musical'. La característica de la música respecto a su comunicación no-verbal es que facilita el acercamiento a cualquier persona sea cual sea su étnia, su lengua materna, su creencia religiosa o su práctica espiritual. La experiencia demuestra que, durante y después de las audiciones, el enfermo y los acompañantes experimentan sentimientos de serenidad, de intimidad y de paz interior.

La paciencia. Ayudar a alguien significa tener paciencia, no pretender que camine a nuestro paso, sino adaptarnos al suyo.

Ante situaciones de tanto dolor y sufrimiento, se convierte en esencial el calor humano, transmitido a través de una presencia silenciosa, de un gesto de apoyo o de afecto.

El acompañamiento del moribundo puede resumirse en dos palabras: **Amor y Compasión.**

Los cuidados paliativos y los profesionales de la salud

En las *Recomendaciones de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos* se señala, como elemento fundamental de la terapéutica, una atención integral “que tenga en cuenta los aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales”; en su *Guía de Criterios de Calidad en Cuidados Paliativos*, se subraya igualmente que en “el paciente tiene necesidades tanto físicas como emocionales, espirituales y sociales”, y se indica: “El paciente dispondrá de un espacio y se le dedicará tiempo suficiente para expresar sus emociones, recibir información y soporte, y resolver dudas o inquietudes, presidido por un clima de colaboración que atienda a las esferas emocional, espiritual y a los asuntos prácticos que deba considerar en el proceso final de la vida”.

Las actuales guías clínicas no hacen más que seguir la pauta tradicional establecida desde el nacimiento de los Cuidados Paliativos. Una actualización aparecida en 2004 en *The New England Journal of Medicine*, se subraya de nuevo la urgencia de atender, entre otras, las necesidades espirituales de los enfermos terminales.

Queda patente que desde la literatura médica especializada se insta a los profesionales sanitarios a ocuparse de las necesidades espirituales de las personas al final de su vida.

Un aspecto de especial interés son los cambios en la concepción del sentido de la vida no sólo entre quienes pertenecen a una misma cultura, sino también en la misma persona a lo largo del fluir de sus días. De la misma manera que al final de la vida un enfermo, para calmar su dolor, puede precisar de una dosis distinta de analgésico con pocas horas de diferencia, también pueden variar sus pensamientos y su sentido de la vida.

“Dudo que haya ningún médico que pueda contestar a la pregunta sobre cuál es el sentido de la vida en términos generales, ya que el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día a otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado.” (Viktor E. Frankl).

A pesar de este reconocimiento científico de los beneficios de la asistencia espiritual, indicios sugieren que la prestación de cuidados espirituales por enfermeros es inexistente, inadecuada o raramente proporcionada, identificándose algunas barreras como: la falta de conocimientos y competencias en cuanto a la asistencia espiritual; la creencia de que la espiritualidad del enfermo es privada, fuera de las competencias de enfermería; la falta de tiempo; el recelo de no ser capaz de luchar con las cuestiones planteadas; la falta de conciencia acerca de la propia espiritualidad. Sin embargo, por la peculiaridad del trabajo de enfermería, que aborda al enfermo de forma holística, los enfermeros deben estar conscientes y cómodos en cuanto a su espiritualidad, para así ser capaces de prever las necesidades espirituales de sus enfermos,

Acompañar enfermos que se enfrentan a su final nos aterra, pues nuestra relación con la muerte está verdaderamente empobrecida. Esta “aridez espiritual” de algunos profesionales de salud es un obstáculo para la expresión de la espiritualidad. Anulando así la necesidad de las personas de procurar el crecimiento espiritual, de una verdad esencial, de la esperanza, del sentido de la vida y de la muerte, o que también ansían transmitir un mensaje en el final de la vida, creando sentimientos de vacío...

Aprender a enfrentar las pérdidas y las necesidades en el contexto de la enfermedad terminal, se torna en un desafío tanto para el enfermo, como para familiares y profesionales de salud.

La Hospice and Palliative Nurses Association (HPNA, 2007) define que para un cuidado eficaz, se requieren algunos atributos: escuchar activamente; demostrar empatía y capacidad de acompañar al otro en su sufrimiento; reconocer y responder a su angustia y ayudarlo a descubrir su significado a través de sus experiencias de sufrimiento, dolor y pérdida; elucidar sus preocupaciones fundamentales, incluyendo las necesidades espirituales/religiosas no satisfechas; identificar y responder a las cuestiones éticas y conflictos, y asistir y apoyar a otros miembros del grupo en la toma de decisiones, respetando los valores de cada uno; estar dispuesto a crear espacios terapéuticos y de cura, en los que el crecimiento espiritual pueda ocurrir; ofrecer recursos adicionales, si necesarios, para el apoyo al enfermo, a través de otros proveedores de cuidados espirituales.

En esta fase, como profesional, se entra en la cuestión del saber-ser y no del saber-hacer.

REFLEXIÓN PERSONAL

La muerte representa la última e inevitable destrucción de de aquello a lo que más apegados estamos: nosotros mismos. Cuando aceptamos que la muerte forma parte de la vida, la angustia cede paso poco a poco a la comprensión y a la paz.

La idea sobre “quiénes somos” está cambiando. Teniendo en cuenta que organizamos nuestra sociedad en función de lo que creemos que es el ser humano, será necesario apreciar esos “nuevos” aspectos de la condición humana y convencerse de que eso es lo que hace que la vida valga la pena.

Este trabajo no vino a mí por casualidad, hace años que la idea de la muerte no me produce ningún tipo de malestar y lo observo sin angustia y con aceptación. Tampoco es casual que en medio de la elaboración de este trabajo tuviera que desconectar para vivenciar la Semana Santa en la tierra donde nací; otra vez el símbolo de muerte y resurrección.

Al trabajar el tema de la muerte me he dado cuenta del afrontamiento de mi muerte, de la vivencia de mi muerte cuando tenía 19 años. Como la autenticidad de una experiencia tiene más fuerza que cualquier teoría, quiero compartir con vosotros esta experiencia vital que tuve que afrontar desde la inconsciencia y que ahora soy consciente de que me ha hecho atravesar el miedo a morir. Tenía 19 años cuando a las puertas de un quirófano sentí miedo, angustia vital, lloraba y me preguntaba: “¿Y ahora qué?”, “¿Y si no despierto?” Estaba aterrada vivenciando mi final y con un profundo sentimiento de soledad, rodeada de profesionales que no eran capaces de acompañarme en ese trance, al que restaban importancia porque era una intervención quirúrgica más. Hace 7 años de nuevo me encontraba en una mesa de quirófano y percibía la angustia en mis seres queridos, la angustia que años atrás yo traspasé en la mesa de quirófano. Esta vez lo vivencí sin miedo, con serenidad y desapego.

En la última sesión que tuve con mi terapeuta se destapó esta vivencia personal acerca de la muerte; como si un volcán hubiera erupcionado en mi interior, afloraron a mi conciencia las imágenes de aquellos instantes y mis emociones. Entonces comprendí, fui consciente.

El proceso de desarrollo transpersonal que estoy viviendo este año en la escuela de Kayzen también es un proceso de muerte y resurrección. En este proceso me he dado cuenta de que tengo que morir y desapegarme del conocimiento, de las ideas y pensamientos de aquellos eruditos que han iluminado mi camino y me han ayudado a mirar con otros ojos para comenzar a caminar con la mochila vacía, escuchando mi SÍ MISMO, mi ESENCIA. Ahora he comprendido lo que significa caminar por la vida sin aquellos apegos que más me cuesta soltar porque me transmiten seguridad aunque esa seguridad es la que me impide crecer y me encadenan a vivir con miedo. Miedo a las pérdidas, a los cambios, a perder el control. En definitiva, ¡¡¡MIEDO A VIVIR!!!

Por último quiero expresar un profundo sentimiento de gratitud hacia los profesores de la escuela de Kayzen y a mi terapeuta transpersonal ovetense que me ha acompañado a lo largo de estos meses.
¡¡¡¡Gracias por SER y ESTAR ¡!!!!

Hago más las últimas palabras pronunciadas por una mujer antes de abandonar esta vida humana:

“Suceda lo que suceda todo estará bien”.

CITAS

“La disminución del temor a la muerte es la consecuencia natural de experimentar las cotidianas muertes metafóricas o psicológicas.”
(Durkheim)

“Yo muero todos los días”.
(San Pablo)

“Cuanto más desamparado se siente uno, más aumenta su capacidad de sentir amor”.
(Chogyam Trunpga)

“La espiritualidad no es, en definitiva, sino ser capaces de “dar un paso más”, ir un poquito más allá de nuestro pequeño ego y así descubrir la Verdad que yace en nuestro interior.
(Marie de Hennezel).

“Os aseguro que es una bendición estar junto a un moribundo. La muerte no tiene por qué ser una experiencia triste y desagradable. Por el contrario, permite sentir amor y muchas cosas maravillosas”.
(E. Kübler Ross).

“Todo el mundo muere, pero nadie está muerto”.
(Dicho tibetano).

“Como el derecho a la vida, la atención espiritual debe ser un derecho esencial de todos los seres humanos a la hora de morir; tenemos derecho a que no sólo nuestro cuerpo sea tratado con respeto, sino también nuestro espíritu”.
(Sogyal Rimpoche).

“Procure las respuestas para las cuestiones eternas y esenciales sobre la vida y la muerte, mas prepárese para no encontrarlas. Disfrute de la búsqueda”, trascienda...
(Swchartz)

“Amor y la muerte son dos aspectos que son de gran importancia en la existencia del individuo ya que estos son elementos que impulsan el ser humano”.
((Viktor E. Frankl).

“La muerte debe ser algo extraordinario, como es la vida. Para comprender la muerte tenemos que comprender la totalidad de la vida, no tomar sólo un fragmento de ella y vivir con ese fragmento, como lo hace la mayoría de nosotros. En la comprensión de la vida está la comprensión de la muerte, porque ambas no están separadas”.
(Krishnamurti).

BIBLIOGRAFÍA

“La rueda de la vida”. Elisabeth Kübler-Ross

“Vivir hasta despedirnos”. Elisabeth Kübler-Ross

“Sobre la muerte y los moribundos”. Elisabeth Kübler-Ross

“El libro tibetano de los muertos”. Padma Sambhava.

“En defensa de la felicidad”. Matthieu Ricard.

“El hombre en busca de sentido”. Viktor E. Frankl

“Viktor E. Frankl. El sentido de la vida”. Elisabeth Lukas.

“Enseñanzas para una muerte serena”. Ramiro Calle

“Aprender a morir”. José María Doria. (Audiolibro)

“La muerte lúcida”. Paloma Cabadas

“Amor, Muerte y Trascendencia”. Magda Catalá

http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/Catala_amor.html

“El Buen Vivir o el Buen Morir”. Dr. Jorge Alberto Rocco

http://onironautas.org/articulos/buen_vivir_buen_morir.html

“El significado de la muerte”. Flor Hernández Arellano.

http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art66/ago_art66.pdf

“La espiritualidad ante la proximidad de la muerte...”. Ana Margarida Rodrigues Gomes.

<http://revistas.um.es/eglobal/article/view/122831>

“La Meditación”.

<http://lamatashienasturias.wordpress.com/>

“La muerte en la sociedad moderna”. Alexandra Mejía y Aurora Valderrama

<http://www.revistadharmacom.com/potala3.htm>

“Meditación para ser consciente de la muerte”. Omsari Sorí

<http://my.opera.com/omsarisori/blog/meditacion-para-ser-consciente-de-la-muerte>