

INTRODUCCIÓN

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Éste es un libro de renovación. No trata sobre la muerte, sino sobre la recuperación del corazón que tiene lugar cuando contemplamos nuestra vida y nuestra muerte con atención y misericordia. Es una oportunidad de resolver nuestra negación de la muerte y nuestra negación de la vida en un experimento de un año, un experimento sobre la sanación, la alegría y la revitalización.

A lo largo de los últimos veinte años he acompañado a una buena cantidad de moribundos hasta el umbral de la muerte. En muchos casos me ha resultado dolorosamente evidente que la muerte los pillaba desprevenidos. Incluso las personas que habían tenido meses o años para prepararse, solían lamentarse de lo poco preparados que se sentían para su muerte.

En su último año, muchas personas sentían que tenían una segunda oportunidad para crecer y sanar. Como he observado esa renovación que suele darse en muchas personas cuando reciben un diagnóstico terminal o como resultado de que su sabiduría natural les inspira para que se abran más profundamente a la vida, presento aquí un experimento que amplifica nuestro potencial de sanación viviendo el año que viene como si fuera el último.

En su lecho de muerte, algunas personas contemplaban sus vidas y se sentían abrumadas por una sensación de fracaso. Tenían un

armario lleno de quejas. Se sentían descorazonadas al reflexionar sobre el modo en que habían subestimado la preciosidad de sus relaciones, en que habían olvidado la importancia de encontrar su “trabajo auténtico” y en que habían dejado de “vivir su propia vida”. Como habían pospuesto tantas partes de su vida para “después”, se sentían fragmentadas por su trabajo insatisfactorio, por sus asuntos pendientes en las relaciones y por sus modos de vida comprometidos. Pero “después” llegaba mucho antes de lo que esperaban, y se sorprendían cargadas por tantos sueños insatisfechos y por su sensación de no estar completas.

Muchas personas, aunque tenían algunas otras quejas, experimentaban un cierto remordimiento por haber descuidado su crecimiento espiritual, mientras otras expresaban su disgusto por la poca alegría auténtica que había habido en sus vidas. Y todas, salvo las que se habían abierto plenamente a la vida, decían que vivirían la vida de manera diferente si aún les quedara un año.

No tenemos que morir sintiéndonos fracasados, abochornados y asustados, incapaces de navegar a la luz clara de nuestro verdadero corazón. Esto es lo que este libro quiere ofrecer: un año para vivir tan conscientemente como sea posible, un año para terminar otros asuntos pendientes, para investigar nuestro miedo a la muerte y hacerle frente, para cultivar nuestro verdadero corazón y encontrar nuestra sabiduría y nuestra alegría esenciales. Un año para vivir como si fuera todo lo que nos quedara.

Muchas personas afirman que si tuvieran un año más de vida cambiarían su situación laboral. Otras dicen que la abandonarían.

Otras más admiten que harían todo lo posible para reducir el número de horas de trabajo, que cambiarían de empleo o que tal vez estudiarían algo que anhelan incluso aunque no hubiera posibilidad de conseguir un trabajo cuando lo consiguieran. Hay muchos abogados que dicen que les habría gustado ser carpinteros o albañiles. Muchas personas hablan de intereses que dejaron de lado por sus responsabilidades familiares o sociales. Algunas más, reconociendo sus anhelos, se compran el violonchelo o el torno que siempre desearon, el tablero de dibujo o el ordenador con los programas artísticos, pero descubren que no pasan tanto tiempo con estos objetos como hubieran deseado. Otras muchas toman conciencia de su amor por la naturaleza y se dedican a dar largas caminatas por los bosques y a sentarse en silencio al borde del mar. Hay otras que regresan a la iglesia, que inician una práctica de meditación, volviendo su mirada hacia el misterio e investigando de todo corazón su propia naturaleza inmortal.

Una vez, en San Francisco, un amigo dentista me dijo que ese día cumplía 50 años, mientras me estaba empastando una muela.

—Bueno, entonces te quedan diez años de vida para empezar a vivir — bromeé a través de los vapores del óxido nitroso.

Como sabía lo que le gustaban los deportes, le dije que tal vez a su cuerpo solo le quedaría la energía necesaria para sus actividades favoritas durante esos diez años. Aunque yo estaba bromeando, y tenía ya 55 años en esa época, él estaba aparentemente maduro para este comentario, y unos meses después cambió el horario de su consulta a solo cuatro días a la semana, terminó su divorcio y se compró un par

de esquías nuevos. Nunca le había visto tan entusiasmado como cuando hablaba del tiempo adicional del que ahora disponía. Pero el juego consiste en recordar que no hay que sobrecargar los cuatro días restantes. Reclamemos vivir nuestras vidas día a día.

La segunda queja que se suele escuchar tiene que ver con las relaciones con quienes nos rodean. De forma similar a las situaciones laborales insatisfactorias, algunos dicen que les gustaría divorciarse y vivir apaciblemente “a su ritmo” antes de morir. Otros dicen que elegirían una relación diferente. Y también los hay que dicen que se concentrarían en expandir sus horizontes para ser más agraciados a los ojos de alguien a quien admiran. Puede que se trate de un amante o un compañero, o tal vez se trate de Dios. Pero todos quienes parecen haber hecho un mejor uso de su diagnóstico terminal, comienzan por cambiar su actitud hacia las relaciones en general. Se dan cuenta de cuánto trabajo inacabado hay en sus relaciones, pasadas y presentes, y deciden firmemente liquidar todas sus asignaturas pendientes.

El tercer lamento que expresan es que les gustaría cambiar cómo vivieron. Muchos dicen que habrían adoptado un ritmo de vida más tranquilo, que habrían cambiado su entorno, que se habrían preocupado menos con sus ambiciones sociales y materiales. Algunos dicen que se mudarían al campo, otros a la ciudad; unos afirman que les gustaría construir una casa nueva, otros arreglarse en una vieja. Pero casi todos repiten que se habrían tranquilizado y se habrían detenido a oler las rosas... o incluso a plantarlas.

Creo que si a muchas de las personas con las que he trabajado alguien les hubiera regalado un libro como este un año antes de que

murieran, lo habrían aprovechado enormemente y habrían tenido una muerte más fácil. Este libro ha sido escrito como un experimento de conciencia de un año de duración, y su objetivo es hacer la vida más intensa y la muerte más suave “mientras aún podemos hacerlo”. Dónde y cómo se encuentran las preguntas a estas cuestiones esenciales es el tema y el objeto del presente libro.

Supongo que algunas personas llegarán a este libro como consecuencia de su miedo a lo desconocido. Otros debido a su respeto ante el mismo. Otros más lo harán porque sientan el notable poder de la muerte consciente; otros porque teman un adiós inconsciente. O tal vez sea más exacto decir que una parte nuestra busca el alivio a sus miedos, mientras otro aspecto nos haga concentrarnos en la vida para intensificarla, para obligarnos a mirar un poco más profundamente en quién o qué nació y quién es, en verdad, el que un día morirá.

Cualquiera que sea nuestra situación actual, el progreso —gradual o repentino— es el mismo: consiste en recordar, en abandonarnos y en confiar en el proceso.

Puede que a algunos les parezca un juego romántico, incluso desenfadado, con la muerte. Y puede que a otros les parezca la lucha sudorosa y jadeante de toda una vida tratando de atraparnos a nosotros mismos, tratando de juntar nuestras partes dispersas antes de partir con el último aliento.

Desde luego, la persona que tenga SIDA, cáncer avanzado, esclerosis lateral amiotrófica, o el niño que se esté muriendo, no lo verán de ninguna forma como una exploración académica. Es un

trabajo que tiene que ser realizado en los niveles más profundos que se pueda. Para quienes se niegan a aceptar que se están muriendo, se ofrece una verdad más profunda. Prepararnos para la muerte es uno de los actos más profundamente sanadores de toda la vida.

Para todos nosotros se trata de un acercamiento a lo aparentemente inaprensible. Es el trabajo que afirma la vida, el trabajo de aprender a estar presente incluso en los momentos más difíciles, a abrazar el dolor mental, físico y espiritual usando técnicas adecuadas para cada nivel concreto de incomodidad.

Este libro desea aportar un proceso sanador que permita una terminación gradual de todo lo que queda tras nosotros, y una entrada con la mirada clara en todo lo que puede haber delante. Un proceso de claridad, de comprensión y de completitud.

El programa descrito en este libro no tiene que ser seguido de forma lineal. Al contrario, animo a los lectores a experimentar y crear su propio programa. Por ejemplo, no se debería dejar para final del año el descubrimiento de la propia canción y cántico sanador, aunque se encuentre en ese lugar en el libro, sino que debe ser integrado junto con las otras prácticas en un proceso muy personal de sanación y renovación.

PRACTICAR LA MUERTE

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 1

Sócrates recomendaba que siempre deberíamos estar 'ocupados en la práctica del morir'. Lo mismo dice el Dalai Lama. Recientemente, cuando alguien le preguntó qué era lo próximo que quisiera hacer, respondió que tenía 58 años y sentía que ya iba siendo hora de completar su preparación para la muerte.

Yo también tengo 58 años, he gastado ya dos tercios de mi vida imaginaria (y me queda un tercio de vida hasta mi muerte imaginaria). Cuando tenemos un viaje en ciernes, nunca es demasiado pronto para comprobar si tenemos los libros de viajes, para verificar el pasaporte y para aprender el lenguaje del mundo que se acerca. Y nunca es demasiado tarde para completar nuestro nacimiento. Como decía Buda: 'No importa cuánto tiempo hace que has olvidado. Lo importante es lo pronto que llegues a recordar.'

En muchas culturas y tradiciones espirituales se considera un acto de sabiduría prepararse para la muerte mientras aún estamos vivos. Gandhi, al recibir tres disparos en el pecho, repitió el nombre de Ram, el Señor, cuando caía mortalmente herido. No es que tuviera un día inspirado; había practicado durante años para estar completamente vivo en el momento, cualesquiera que fuesen las circunstancias. Dios estaba en su corazón ayer, por lo que él estaba presente hoy.

En la fe cristiana, uno se empieza a preparar para la muerte poco después de la aparición del cuerpo, pues el bautismo es un ritual de enterramiento en agua que precede al nuevo nacimiento del espíritu. Pero tener 'una segunda oportunidad' apenas basta para muchos de nosotros. La nuestra es una carrera contra la muerte para completar nuestro nacimiento, para consumir el destino de nuestro corazón. Muchos vivimos la vida como si solo hubiéramos nacido a medias. Tal vez esta sea la razón por la que muchas personas han dicho que cuando recibieron su pronóstico de que les quedaba solo 'un año de vida, el último', sintieron que algo se apretaba en sus tripas, y luego se aflojaba. En cierto modo, más allá de cualquier cosa que hubieran imaginado que podría suceder en tales circunstancias, después del miedo surgía una inesperada sensación de espaciosidad. Una persona dijo:

—A medida que se fue hundiendo en mi interior lo que el médico había dicho, pude sentir algo muy pesado que empezaba a salir a flote. Era como si finalmente fuera libre para vivir mi propia vida. De forma extraña, nunca la vida me había parecido antes tan segura. Tal vez esté chiflado, pero siento más amor y libertad que en ningún otro momento de mi vida. De hecho, no tengo la impresión de que me vayan a quitar la vida, sino más bien de que la he recibido de nuevo. Iba a morir y mi vida era del todo mía.

¿En qué consistía esta nueva vivacidad que habíamos visto tan frecuentemente en las personas a las que solo les quedaban unos meses de vida? ¿Qué barreras se habían levantado de forma tan ostensible que los anteriores bloqueos que antes tenían para sentir alegría y compasión hacia sí mismas y hacia los demás, se fundían en

una conciencia incesantemente creciente y un mayor aprecio del momento presente?

Cuando leí el comentario del Dalai Lama nos estábamos acercando a un nuevo año. Entonces se me ocurrió que un propósito sin igual para el año entrante sería hacer el compromiso de vivir el año próximo como si fuera el último que me quedara.

En el islam y en el judaísmo, en el hinduismo y en el cristianismo, los creyentes se preparan durante toda la vida para su encuentro con el Gran Hacedor. Incluso en el budismo, donde se aprende a confiar más en la esencia suprema del ser, en vez de en ningún ser supremo, se practica para encontrarse con el creador, con el sí mismo, y para descubrir la gran luminosidad que está más allá del hacedor y de la criatura. Aunque de formas muy variadas me he estado preparando para la muerte a lo largo de los últimos cuarenta años de practicar la apertura a la vida, nunca me había parecido tan interesante realizar un experimento como este de un año de duración.

A decir verdad, en la multitud de libros que hay sobre las posibilidades de después de la vida en diferentes tradiciones —como El libro de las horas del cristianismo, o el Libro Tibetano de los Muertos, que tratan de remediar nuestra retirada espantada de las espadas silbantes del demonio de tres cabezas, o de un tigre que se abalance sobre nosotros—, hay una enseñanza que Está nítidamente claro: ni siquiera el morir hace que lleguemos a superar nuestro miedo a la muerte, por lo que el trabajo que tenemos que hacer, tenemos que hacerlo antes de que nos desprendamos del cuerpo. Como decía Kabir, el poeta ebrio de Dios:

'Lo que llamamos salvación pertenece al tiempo
de antes de morir.

Si no cortas tus amarras mientras estás vivo,
¿crees que los fantasmas lo harán después?

Lo que encuentras ahora
encontrarás después.'

Por tanto, me comprometí a vivir un año como si fuera el último. A practicar la muerte. A estar plenamente vivo. A investigar el pavor y la resistencia ante la vida y la muerte. A completar mi nacimiento antes de que se pasara el tiempo. A investigar esa parte de mí mismo que se niega a nacer del todo, y se comporta como si aún tuviera un pie en el seno materno. A entrar de lleno en la sanación que tantas veces hemos contemplado como un crecimiento milagroso durante una enfermedad terminal. A poner de una vez los dos pies sobre la tierra. A vivir con compasión y conciencia las consecuencias del amor o de su falta. A explorar este terreno, el terreno del ser, a partir del cual se ha originado este cuerpo impermanente y esta mente siempre cambiante. A poner fin a toda una vida de confusión y olvido. A explorar qué es lo que se aferra al sufrimiento, y a cultivar un corazón que no se sienta aturdido ni siquiera por la muerte.

En la India, cuando alguien muere, se lleva el cadáver en una litera desde la casa donde vivía hasta los terrenos sagrados donde se realiza la cremación. La litera va acompañada por los cantos de los familiares. La litera lleva el cuerpo y los cánticos llevan el alma. A la mitad del camino, la procesión se detiene y se gira la litera para que la cabeza del difunto no siga señalando la casa de la que partió, sino el hogar al que se está acercando. De forma similar, yo sentía la litera bajo mi cuerpo y la canción que elevaba mi alma. Estaba claro que había llegado el momento de detener la procesión funeraria y dar la vuelta a mi cadáver hacia el presente sin tiempo que incluye tanto mi nacimiento como mi muerte. Había llegado el momento de colocar mi cadáver cubierto en el fuego sagrado, y cantar la canción que libera al corazón enorme de esta vida tan pequeña. Quedaba simplemente un año de estar completamente vivo.

Se dice que si estuviéramos completamente vivos antes de morir, posiblemente seguiríamos completamente vivos después. También se dice que quienes se ven a sí mismos como seres 'espirituales', el ego desea asistir a su propio funeral. Por consiguiente, tenemos que darnos cuenta de esas ideas tan románticas durante el experimento de un año para evitar quedarnos enganchados en la trampa de la autocompasión. Necesitamos recordar que lo que morirá en el plazo de un año no es nuestro ser esencial, sino nuestra capacidad de interactuar con quienes amamos.

Tal vez usted piense que haber trabajado con moribundos debería haberme preparado para la muerte, especialmente puesto que también he enseñado meditación budista. Lo cierto es que a lo largo de mi experimento en el transcurso de un año me di cuenta de que todo lo que yo había aprendido de la muerte podía ser

experimentado en un nivel mucho más profundo. Estaba claro que aunque estaba explorando el miedo a la muerte, lo que tenía que explorar antes que nada era el miedo a la vida. Ciertamente, un buen día, debería entregarme a la muerte sin demasiada lucha y manteniendo mi corazón abierto. Pero habría muerto sin la sensación de haber sanado y completado algunos aspectos de mi vida que podía controlar gracias a mi práctica espiritual, pero que no había resuelto del todo: cosas que tenían que ver con la ambición, con creencias erróneas que no había perdonado, fingimientos de la autoimagen insegura, aferramientos primales a mi sufrimiento e identificaciones con el mismo.

Por tanto, aunque tal vez fuera capaz de dejar la vida sin mucho ruido, lo cierto es que seguiría dejando algunos asuntos pendientes detrás de mí. (Tengo que decir que incluso quienes mueren de forma totalmente apacible pueden tener retazos incompletos, sin embargo, el corazón puede con todos esos obstáculos. Mas esa magnanimidad no es algo por lo que yo apostararía mi vida.) Podría estar muriéndome sin conseguir toda la sanación y toda la comprensión de las enseñanzas que la vida me había regalado. Sería en cierto modo análogo a plantar un árbol, cuidarlo, protegerlo de las tormentas y sequías, contemplar sus primeros frutos, y entonces abandonarlo. Tomando únicamente las ofrendas que hubieran caído al suelo, sin atrevernos a vislumbrar lo que había en las ramas superiores. Dejando provisiones sin tocar que podrían influir en el rumbo que adoptara el espíritu en su migración. Cuando morimos dejamos nuestra vida tras nosotros.

Al morir, cualquier sabiduría que hayamos obtenido de la vida recién pasada sigue alumbrando el camino para el siguiente paso.

Como por lo general vivimos superficialmente, atrapados en sensaciones corporales y en nuestros pensamientos que compiten unos con otros, fijándonos exclusivamente en los estímulos externos, solemos relacionarnos desde nuestra vida en vez de con ella. Apenas tenemos un destello fuera de los círculos concéntricos que se expanden sutilmente y rizan la superficie de la mente en cada momento de la experiencia.

Pero cuando el corazón se da finalmente cuenta de cuánto dolor hay en la mente, entonces se vuelve como una madre hacia un niño aterrado. Todo lo que sigue estando incompleto parece poder ser trabajado, y surge una alegría inequívoca ante la posibilidad de poder ser finalmente uno.

Como nunca sabemos si nuestra próxima respiración será la última, prepararnos para lo desconocido inmediato es algo tan práctico como solicitar un pasaporte aunque no hayamos hecho planes de viaje. Si no damos estos primeros pasos, los últimos pasos pueden ser mucho más complicados.

Y así comienza este experimento de un año de vida. Es mi última Nochevieja. Solo me quedan 364 días para mirarme en los ojos sorprendentemente profundos de Ondrea, para abrazar a mis hijos, para hacer lo que sea preciso para convertirme en quien realmente soy, para completar mi nacimiento.

PREPARACIÓN PARA LA MUERTE

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 2

Si tan solo le quedara un año de vida, ¿qué haría? Cuando nos planteamos a nosotros mismos esta pregunta, surgen una miríada de posibilidades. Nos perdemos en la amplia gama de nuestras fantasías, de orgías a monasterios, y vuelta a empezar.

Incluso en nuestra primera reflexión se vuelve dolorosamente obvio que el momento psicológico de nuestro fallecimiento inminente genera un pesado viento. En esta ventisca revolotean las hojas muertas de nuestros sueños abandonados y nuestras melodías frustradas. Este viento nos hiela hasta la médula de nuestros huesos.

La cuestión nos recuerda cuánto hemos olvidado. Una parte de nosotros cae presa del pánico ante el pensamiento de que no hemos tenido tiempo suficiente para dejar algo válido tras nosotros. Ha habido tan pocos momentos en que sentíamos que estábamos mordiendo la vida plenamente. Tantas cosas que podrían haber sido diferentes si el corazón no hubiera estado obstaculizado por el miedo. Cuando empezamos a ver dónde hemos estado ausentes de la vida, surgen posibilidades para nuestra aprobación. El corazón sugiere que estemos más presentes, que ajustemos mejor nuestro foco.

Cuando la muerte, el vendaval, apaga todas nuestras velas de cumpleaños, solo quedan los deseos, y solo ese anhelo que profundiza nuestra sabiduría y nuestra compasión sirve de algo. A medida que el

futuro se va convirtiendo rápidamente en el presente, y el presente se condensa en el pasado, ¿cómo podríamos seguir plenamente vivos día a día? Hay algo en nosotros que se estremece por lo poco preparados que nos sentimos. Tememos no estar a la altura de la tarea que se nos presenta y empezamos a preguntarnos cómo podríamos aprender apresuradamente lo que necesitamos sobre la muerte. Rezamos y pedimos que Dios sea benévolo en el examen, pero la muerte no es un examen. Es simplemente otra oportunidad para que entremos a la vida plenamente, de todo corazón.

A medida que reflexionamos en el enigma de la vida y la muerte, nos sorprende ver cuántas opciones inspira. En vez de pensar que nuestra libertad está limitada porque tan solo nos queda un año, descubrimos algo bastante inesperado y gratificante. Descubrimos cuánto sitio hay para nuestra vida y cuántas posibilidades más tenemos de estar plenamente vivos.

Cuando solo nos queda un año, nuestras opciones se expanden exponencialmente. ¿Deberíamos irnos de vacaciones, coger tres chicas y un chico, una botella de tequila y dirigirnos hacia Acapulco? (Hasta este momento, no he conocido a nadie que haya ensayado este escenario concreto.) ¿Deberíamos reducir nuestro ritmo de trabajo o incluso abandonar nuestro empleo? ¿Y qué significa eso de 'reducir nuestro ritmo de trabajo'? ¿Deberíamos casarnos? ¿Deberíamos divorciarnos? (Para quienes estén en su lecho de muerte lamentándose por sus vidas, cambiar de trabajo y divorciarse suelen ser las opciones que encabezan la lista.) ¿Deberíamos empezar a hacer punto de cruz? ¿Cambiar de religión? ¿Hacernos católicos, budistas o judíos? ¿Tener un hijo? ¿Cambiar de sexo? ¿Hacernos un tatuaje o quitarnos uno antiguo? (Lenny Bruce bromeaba sobre lo que

sucedería a su cuerpo cuando muriera, pues el tatuaje de su brazo impedía que le enterraran en un cementerio judío ortodoxo. Sugería que enterraran casi todo su cuerpo en el cementerio ortodoxo y colocaran su brazo en un 'lugar de reposo para gentiles'.) ¿Deberíamos leer todos esos libros que conservamos pensando en leerlos algún día? ¿Buscar un gurú, abandonar a un gurú? Hacernos un estiramiento de piel, empezar a usar cosméticos, dejar de usar cosméticos, tomar en consideración la criogenización? ¿Ahorrar todo el dinero que pudiéramos para nuestros herederos o gastar hasta el último céntimo en unas vacaciones extensas? ¿O, simplemente, anular todas estas hipótesis pegándonos un tiro?

La alternativa —completar nuestro nacimiento antes de morir, unificarnos realmente en vez de parecer que 'hemos juntado las piezas convenientemente'— resulta más difícil. Como hemos señalado con frecuencia, quienes insisten en que han conseguido 'juntar toda su mierda', suelen estar parados encima de ella.

Según nuestra experiencia, hay tantas respuestas diferentes a un pronóstico terminal como personalidades y puntos de vista, pero hay muchas menos filosofías sobre la muerte. Algunas de las personas con las que hemos trabajado han hecho una peregrinación, se han despedido de sus trabajos, se han casado (o se han divorciado) con su amor de la adolescencia, han emigrado a Tahití, han empezado a tomar LSD, han dejado de tomar LSD, se han retirado a un monasterio, se han fugado de un monasterio, han buscado a sus amigos perdidos o han vuelto a escribir su testamento dejando un buen legado de amor y de bienes materiales. A veces se precisa toda una jornada para volver a casa. Tal vez incluso tengamos que dejar nuestro comfortable

domicilio (confortable pero únicamente alquilado, nunca fuimos sus propietarios) para hacerlo. La vida es así y así es la muerte.

Por tanto, en el experimento de un año, podemos seguir conservando nuestros empleos, nuestras parejas y nuestros hijos, y no cambiarlos por todavía más asuntos incompletos, sino enfocarnos en vez de eso en el corazón que ama las cosas como son. Esto significa completar una vida antes de comenzar otra, dando un salto evolutivo cada vez.

Esta sugerencia de reflejar las posibilidades del trabajo completado y del corazón, no es una fantasía perezosa. Es posible que muchos de los lectores de este libro no tengan otro año más. Es posible que usted no tenga otro año más. Solo nuestra negación incesante y nuestros pensamientos voluntaristas nos aseguran que será de otro modo. Según nuestra experiencia, ni siquiera las personas con cáncer avanzado o con SIDA (y tampoco sus médicos) creían un año antes de su muerte que solo les quedaba un año de vida. Incluso los hombres con los que yo trabajé en el corredor de la muerte en San Quintín en la década de los setenta, a quienes se les había notificado la fecha de su ejecución y estaban mejor informados que cualquier otra persona del momento de su muerte, seguían creyendo que algún *deus ex machina*, algún aplazamiento del último minuto, intervendría en su beneficio. La negación de la muerte es tan intensa en el corredor de la muerte como en Wall Street. Una persona, que había tomado su “última cena” tres veces en la celda contigua a la cámara de gas antes de recibir la noticia del aplazamiento de su ejecución, me contaba

maravillado cómo su mente tenía la fantasía repetida sobre lo que haría y diría en los días siguientes.

La razón de esto es que hay algo en nosotros que se niega a admitir la muerte porque nunca antes ha experimentado la muerte. Incluso Freud, que creía que esa sensación de inmortalidad era una ilusión del subconsciente que no tenía la idea de su propia muerte, no se dio cuenta de que la razón por la que hay algo en nosotros que se siente inmortal es porque realmente lo es. Por consiguiente, al margen de la negación que produce eso que hay en nosotros y que nunca muere, deberíamos examinarlo más de cerca para que nos pudiera aportar confianza en vez de estancamiento.

He conocido a pocas personas que tuvieran ese "último año". En la mayor parte de los casos tuvieron simplemente un 'último' mes o un par de ellos, unas semanas, unos días o unos pocos segundos. Tener todo un año para examinar la propia vida conscientemente en el contexto de la muerte inminente es algo casi único en la experiencia humana. Y da a la persona el poder de sanar aquello que aún queda sin amar y sin ser amado. Pero por qué esperar hasta recibir un diagnóstico terminal antes de abrírnos a la gracia potencial y a la maravilla de este momento actual. Nadie puede permitirse aplazar mucho más este trabajo, pues casi nadie sabe con certeza el día en que comienza el último año.

MORIR DE RESFRIADO

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 3

Una forma interesante de practicar la muerte es abriéndonos a la enfermedad. Cada vez que usted coja un catarro o la gripe, úselos como una oportunidad para ablandar lo desagradable e investigar cómo la resistencia convierte el dolor en sufrimiento, lo desagradable en insoportable. Observe cómo la incomodidad atrae la pena. Mire cómo se juntan las sombras en el cuerpo dolorido. Escúchelas murmurar sus quejas y su autocompasión.

Esa autocompasión es el resultado de tratar al dolor con miedo. La auténtica compasión se da cuando nos acercamos a dicho dolor con amor. Cuando tratamos de escapar de nuestro dolor sentimos una sensación de indefensión. Cuando nos abrimos a las sensaciones en el punto preciso de su origen, ablandándolas con una conciencia que abraza, en vez de rechazar, esta herencia momentánea, experimentamos compasión e incluso gratitud (tal vez más por ese ablandamiento que por la necesidad a la que respondía).

Cada vez que usted está enfermo o tiene dolor de cabeza, en vez de buscar desesperadamente cualquier remedio que tenga en casa para evitarlo, instálese en el momento tal como es y ablande los bordes de la incomodidad. Hemos sido condicionados a apartar nuestra conciencia de lo desagradable. ¡Rompamos ese condicionamiento! Todo lo que limita el acceso a la conciencia limita la sanación. Deje que la conciencia vaya donde no ha ido nunca antes.

Deje que entre directamente en el campo de la sensación que irradia de la incomodidad. Ablande y explore el estado constante de cambio que hay dentro de la sensación. ¿Se mueve o permanece estacionario? ¿Tiene alguna forma concreta? ¿Permanece constante esa forma o también cambia constantemente? Advierta el despliegue de las sensaciones como un proceso. Si se da un golpe en el codo, observe cómo ese primer instante de dolor asciende como una espiral por el espacio de forma similar a un cohete, y luego estalla y cae a la tierra con unas chispas sin brillo. Deje que flote. Envíe cariño al codo. No se incomode por amar con tanta ternura una parte de usted.

Cuando empezamos a responder a la incomodidad en vez de reaccionar ante ella, tiene lugar un cambio decisivo. Empezamos a experimentarlo no como nuestro dolor, sino como el dolor. Y se vuelve accesible a un nivel de compasión tal vez desconocido anteriormente. Cuando ya no es mi cáncer, sino el cáncer, puedo relacionarme con los demás con la misma dificultad, y puedo enviar compasión al cáncer en vez de tratar desesperadamente de evitarlo convirtiendo de este modo el dolor en sufrimiento.

A medida que se desarrolla esta forma de 'experimentar lo personal en su aspecto universal', nos sentimos aliviados de una gran carga en lo que puede ser concebido como la mente. Cuando se trata de mi depresión, mi cáncer o mi SIDA, me siento aislado y separado de la fuente de mi mayor consuelo. Estoy encerrado con mi sufrimiento y soy incapaz de darle el menor socorro. Pero cuando se trata de la depresión, me lo tomo menos personalmente y no me siento demasiado asustado ante la posibilidad de investigarla. Cuando se trata de mi falta de valía, me siento indigno de explorarla. Pero cuando es la falta de valía, ese dolor con el que se debaten tantas personas, la

compasión fluye de una forma natural hacia ella. Se dice que tenemos que amarnos a nosotros mismos antes de que podamos amar a otra persona, y así es. Pero lo opuesto es igualmente cierto. Tenemos que amar a los demás antes de poder amarnos a nosotros mismos, antes de que podamos tan siquiera reconocernos a nosotros mismos. Ver la universalidad de nuestra condición compartida ofrece un camino más ancho para avanzar y para sanar.

El día en que me di cuenta de que no se trataba de mi mente o de mi dolor, sino que era la propia naturaleza de la mente y del dolor, tuvo lugar una iniciación que cambió para siempre mi relación con el dolor. El dolor, dispone de todo el universo para flotar en él, mientras que cuando es mi dolor, estoy a solas con él.

Ábrase a la incomodidad. Recíbala con compasión, sin miedo. Reconozca que cuando nuestro dolor pide que lo abracemos, solemos estar completamente ausentes. Ablande, entre y explore, y siga ablandando para dejar más sitio para su propia vida.

La próxima vez que tenga un resfriado, practique la muerte. Y en la espaciosidad de la entrega, observe cómo irrumpe el miedo a la muerte con sus diferentes escenarios. Inspire profundamente como si fuera la última vez. Observe cómo pasa su vida ante sus ojos. ¿Se da cuenta de algo que ha quedado sin hacer? Hágalo el próximo día claro. Practique la vida.

EVOLUCIÓN RENOVADA

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 4

Hay dos elementos fundamentales que son los cimientos de esta renovación de la vida. Si no están equilibrados, si no son cultivados por igual, la evolución se hace mucho más difícil de lo necesario.

El primero de estos elementos es la exploración de lo que ha sucedido anteriormente como medio de despejar el camino para lo que tiene que venir. La técnica central para esto es el repaso de la vida, que puede necesitar meses de reflexión gradual sobre los triunfos y las decepciones del pasado, y el compromiso con la práctica del perdón y de la gratitud. El repaso de la vida no se queda en la mera superficie de las acciones del pasado, sino que examina los estados mentales que originaron dichas acciones. Explora las ligaduras emocionales que tenemos con las sombras que esas acciones proyectan sobre el presente. Este proceso de mirar hacia atrás tiene que ser realizado con la mirada blanda y con el corazón abierto y receptivo. Casi nadie puede soportar mirar atrás con dureza, con juicios y sin misericordia. Un maestro muy reverenciado dijo una vez que si sus alumnos fueran a darle las gracias por su buena fortuna, necesitarían agradecerle asimismo todo aquello que consideraban desdichas. Eso me recordó la amplitud del trabajo que hay que realizar. Se convirtió en el sol de medianoche a cuya luz yo navegué cuando la mente había olvidado pero el corazón quería seguir más lejos.

Como se explicará después con más detalle, para ayudar a ese repaso vital y situarnos más plenamente en el presente, necesitamos llevar un diario en el que registremos los días luminosos de investigación y comprensión, así como las noches oscuras del alma. Éste es un diario de estados mentales y niveles del ser. Es un buen material de lectura cuando las cosas se ponen feas. Muestra cómo cada momento de rabia, miedo o falsedad, ha sido un momento de pena —más una reacción a la pérdida que una respuesta— y que ningún estado es nuevo, por muy duro u opresivo que sea. Aunque cada estado emocional aflictivo insiste en que nunca desaparecerá, en que solo puede ir a peor, no es esto lo que sucede. Los estados densos tienen una cualidad alucinatoria que hace que dudemos de nuestras capacidades y nuestro poder. Esa duda es una herramienta valiosa en la exploración de nuestra mente y de nuestro corazón. Hay que tener confianza para observar la duda sin pensar que tenemos que hacer algo al respecto, confiando en su impermanencia natural para pasar siempre que no nos apartemos rápidamente de ella o reaccionemos compulsivamente. Es importante que nos familiaricemos con la duda para ser capaces de volvernos hacia ella en vez de huir.

El segundo aspecto de este experimento de un año es procurar estar cada vez más presentes, dándonos más cuenta de este proceso que llamamos nuestra vida, cultivando la práctica de ablandar el vientre como medio de abrirnos al momento sin apegos ni resistencias. Cuando se desarrolla este aspecto a la par que la práctica de la atención, se van experimentando niveles de conciencia cada vez más profundos en esta investigación cotidiana del corazón y de la mente.

Así como el primer aspecto del trabajo trae nuestra vida al momento presente, el segundo aspecto explora el presente como el espectáculo fugaz de la conciencia que se despliega momento a momento. Llegamos a conocer íntimamente nuestros estados mentales, observando nuestros patrones de condicionamiento con una conciencia abierta y compasiva que no se aferra ni condena el proceso en curso.

Estos ejercicios que se desarrollan en una atención cada vez más profunda, derramando perdón y gratitud, incrementan nuestro vigor y nuestra sensibilidad incluso hacia nuestros días más ordinarios. La sensación de estar plenamente vivo alienta la exploración de nuestras actitudes hacia la muerte, y la investigación de nuestros soterrados y contradictorios sistemas de creencias. Al reflexionar sobre los potenciales de una muerte consciente, se produce una profunda sensación de paz y confianza. Cuando se está realizando bien el repaso de la vida, y se observa un aumento de la capacidad de darse cuenta, por muy pequeño que sea, los dos elementos esenciales de nuestra evolución empiezan a potenciarse y a reforzarse el uno al otro. El 'trabajo psicológico' del repaso de la vida y el 'trabajo espiritual' de dirigir la conciencia y la atención, se combinan para crear una mayor sensación de equilibrio y bienestar. Sin esta apertura de lo 'psicológico' y esta profundización de lo 'espiritual', seríamos incapaces de integrar ni siquiera nuestros menores hallazgos e iluminaciones. Seguirán siendo algo que sabemos en vez de algo que somos.

Cada nivel precisa que indagemos y lo observemos de forma análoga. Cuando se potencia un nivel en detrimento de otro, desarrollamos una especie de cojera psicológica o tartamudeo espiritual.

Aunque parezca muy simple, no es fácil. Exige que trabajemos con dedicación para plantar ambos pies firmemente en tierra y llegar a ser seres humanos completos.

Hace treinta años, me perdí cuando recorría a pie el desierto de Sonora en el sur de Arizona, con un amigo japonés practicante de zen. Aunque estábamos a solo unas millas del santuario de vida salvaje que yo cuidaba para el Instituto de Conservación de la Naturaleza, me di cuenta a medida que el sol empezaba a caer, que podíamos pasar la noche al sereno en el desierto. Tratando de evitar que mi amigo se asustara, le dije que teníamos que seguir un poco más de lo que habíamos supuesto en un principio. Reconociendo que todo mi intento de tranquilizarle era únicamente producto del miedo, sonrió y me dijo:

—No te preocupes. Se exagera excesivamente el valor de la supervivencia.

Recuerdo que pensé en cuántas muertes, cuántas reencarnaciones habría que recordar antes de llegar a tener esta actitud genuina hacia la muerte.

Durante las últimas décadas de trabajo con personas terminalmente enfermas tratando de llegar a vislumbrar un poco lo que hay más allá de la muerte y del miedo a la muerte, como en este experimento de un año, ha surgido una sensación de que solo este momento es real y todo lo demás, incluso el instante que acaba de pasar, es un sueño que oscurece nuestra verdadera naturaleza si no lo soñamos con toda conciencia.

Y la respuesta a esa pregunta de hace treinta años se hizo obvia: solo tienes que recordar una vida, solo una muerte: ¡ésta! Entrar plenamente en el día, en la hora, en el momento, tanto si se presenta como vida o como muerte, tanto si lo captamos en nuestra inspiración o en nuestra expiración, exige solo un momento, este preciso instante. Y junto con eso podemos desarrollar nuestra maestría de la atención, y cada etapa de nuestro incesante nacimiento, y la alegría segura de nuestra luminosidad inherente.

Cuando nuestro hijo Noah trabajaba como técnico sanitario en un hospital de Santa Cruz, era la persona que realizaba los ensayos del SIDA y que quince días después pronunciaba los resultados. Asumía como parte de su trabajo el recordar a los pacientes que aunque esperar dos semanas para saber si tenían una enfermedad degenerativa fatal podía suponer una gran tensión para la mente, también era una oportunidad para el corazón, para un mayor conocimiento y para reflexionar sobre las prioridades, metas y deseos. Les sugería una pequeña práctica sobre el 'momento vital', recomendando a cada persona que, durante esos períodos de espera interminables, observaran cuidadosamente cómo sus mentes se relacionaban con cada uno de los resultados posibles. Que anotaran todos los matices de la montaña rusa emocional, y que recordaran que no eran los únicos que estaban pasando esa ordalía en ese preciso instante, que sintieran la comunidad de seres que aguantaban su aliento temiendo que pudiera ser el último. Les pedía que recordaran que no era simplemente su mente la que parecía enloquecida, sino la mente. ¡Sorpresa! ¡El ingeniero de la supervivencia había apretado el botón del pánico! Les recomendaba que se plantearan dos preguntas. La primera: 'Si recibe un diagnóstico positivo, ¿qué hará después? ¿Con quién compartirá estas noticias estremecedoras? ¿Qué cambios hará

en su vida?' La segunda pregunta era: 'Si descubre que no tiene SIDA, que tiene, por así decir, una segunda oportunidad, ¿qué cambios hará en su vida?'

¿Qué pasaría si no descubrieran una cláusula de escape en sus contratos? ¿Qué pasaría si se veían forzados a seguir viviendo? ¿Qué cambios en su vida la harían más desenvuelta si tuvieran que volver a vivir? ¿Y si hubiera llegado el momento de prepararse para morir? Tras cada uno de los más de trescientos diagnósticos negativos, 'no tienes SIDA', (me dijo que nunca tuvo que decir a nadie que iba a morir), recordaba a los pacientes que si habían imaginado durante esas dos semanas que tendrían que 'tomarse la cosa en serio' si recibían un pronóstico fatal, ¿a qué esperaban ahora?

Hace unos meses, cuando estaba a punto de marcharse a Asia, Noah se volvió hacia Ondrea y hacia mí y nos dijo:

—Una vez que has visto lo que el corazón realmente necesita, no importa demasiado si vas a vivir o a morir. El trabajo en cualquier caso es el mismo.

ÚLTIMAS PALABRAS MEMORABLES

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 5

Demasiadas malas películas nos han inculcado la fantasía de unas últimas palabras que queden en el recuerdo. La mente se aferra a este tipo de cosas como Narciso se aferraba a su imagen en el estanque. En el escondrijo secreto de nuestros melodramas personales en que ensayamos tantos mundos, hemos diseñado un centenar de finales heroicos. Hemos susurrado lo suficientemente alto para que quienes nos rodeaban en nuestro lecho de muerte pudieran escucharlo, magníficos saludos, réplicas ingeniosas y poéticas conclusiones. ¿Pero qué palabras musitaríamos en este momento con nuestro último aliento?

Hemos visto morir a muchas personas, rodeadas por sus seres queridos, cuyas últimas palabras eran 'te quiero'. Incluso algunas no tenían fuerzas para hablar pero emitían el mismo mensaje con sus ojos y su dulce sonrisa. Hemos estado en habitaciones que habían sido convertidas en una especie de terreno sagrado por las personas que se estaban muriendo.

También hemos estado con personas que no murieron en paz ni encontraron ninguna verdad profunda cuando la luz del cuerpo se atenuaba, dejando demasiadas cosas sin decir ni terminar. Hemos visto a personas morir bendiciendo a todos los que estaban a su alrededor, y a otras pidiendo perdón a todo el mundo. Aunque esto tal

vez no les pareciera la 'muerte preferible' a las personas a las que antes les parecía imposible solucionar todos sus asuntos inconclusos, era un paso evolutivo importante, un acceso decisivo al corazón. Como dijo una viuda, era 'un comienzo muy tardío'. Algunas personas no se ponen al corriente con la vida hasta unos días, unas horas o unos segundos antes de morir. Otras deciden evitar las 'prisas de última hora' y empiezan ya mismo. Quienes tienen más tiempo descubren que esta 'puesta al corriente consigo mismas' es el primer premio de su compleción. A quienes no tienen ese tiempo les parece que éste es el terreno dolorosamente desigual desde el que tienen que emprender la partida. Esta etapa del crecimiento, de mirarnos a nosotros mismos a los ojos y darnos cuenta del trabajo que aún necesitamos para ser uno, de los corazones que tenemos que tocar, de las rectificaciones que tenemos que hacer y de las tarjetas de agradecimiento que tenemos que enviar, es una etapa dolorosa. Pero algunas personas tienen más tiempo y oportunidades para integrar estos conocimientos y trabajar con ellos.

Una vez más la enseñanza está clara: evite las prisas de última hora y prepárese ahora para la muerte de modo que pueda intensificar y satisfacer su vida. No se imagine que sus endorfinas van a hacerlo por usted 'cuando llegue el momento'. Cuando llegue el momento, lo que encontrará es lo que puede encontrar ahora.

No hay modo de predecir lo que sucederá en el propio lecho de muerte salvo darnos cuenta de que la mente tiende a seguir sus patrones habituales. Como dice Ondrea: 'Morimos de la forma en que vivimos.'

Eso sí, las personas que han tenido más tiempo para prepararse a la muerte, ya sea por una larga enfermedad, por haber acompañado a otras personas que morían, o por haber llevado a cabo una genuina práctica espiritual, parecen menos preocupadas por el heroísmo que por la claridad y la compasión. No necesitan una orquesta que toque su tema musical cuando abandonan la escena, aunque algunas de ellas han comentado casi en éxtasis que podían escuchar a dicha orquesta afinando sus instrumentos.

Recuerdo un amigo que descubrió que tenía un cáncer muy avanzado durante un examen médico rutinario. Decía que la causa fundamental de su rabia era la absoluta falta de preparación para la muerte que había recibido en su vida. Decía que había necesitado 35 años para aprender a vivir y ahora disponía únicamente de unos meses para aprender a morir. Se sentía estafado. Pero recuperó su aliento y se concentró en su vida. Abriéndose a ese presente que cambiaba rápidamente durante esos meses, encontró una cierta paz. Sus últimas palabras, dichas al aire, como si hubiera una presencia invisible, fueron:

— Está bien. Está bien.

Pero, ¿qué pasa si la muerte se presenta de repente? ¿Podemos morir en paz? ¿Habremos sanado todas nuestras decepciones? ¿Habremos acogido nuestro dolor con cariño y atención en vez de seguir sometiéndolo al ostracismo y experimentando aversión e incluso odio al respecto? ¿Habremos aprendido que recibir nuestro dolor con misericordia en vez de con miedo hace que podamos mantener nuestros corazones abiertos incluso en la adversidad?

Si usted conduce por una autovía mañana mientras escucha sus pensamientos computerizados en su camino de regreso a casa, y de repente el coche que va por delante se para en seco y su vehículo se empotra en él, ¿cuáles serían sus últimas palabras? Sospecho que sería el Gran Mantra de la Muerte: '¡Mierda!' Que seguramente es la última palabra pronunciada con más frecuencia por las personas que mueren en accidentes. En la Autobahn dicen 'Scheiße!' Y en París dicen: 'Merde!'

Las últimas palabras son tan espontáneas como la vida que las produce. Si hablamos ahora con cuidado y consideración, si usamos nuestras palabras ahora para expresar nuestro corazón, esa es la voz que hablará por nosotros cuando nuestra conciencia se prepare a partir.

MIEDO AL MIEDO

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 6

Solemos decir que tenemos miedo a la muerte pero, ¿qué significa exactamente eso? Bueno, en primer lugar y ante todo, ese miedo parece tener la representación de todos los miedos. Es el líder de la banda.

Está claro que cada miedo tiene un elemento de resistencia y una separación del momento. Su dinámica no es muy diferente de la del deseo potente, salvo que el miedo se inclina hacia el pasado, se retira hacia el último momento seguro, mientras que el deseo se vuelve hacia la próxima posibilidad de satisfacción. Cada uno de los dos carece de presencia. Cada uno de los dos es una forma de apego, ya sea 'positivo' al aferrarnos, o 'negativo' al retirarnos. Pero tanto el aferramiento como la condena disparan en nosotros una respuesta de lucha o huida respecto al objeto de nuestra atención que produce ese estado de conciencia. Cuando el objeto que flota en nuestra conciencia es un helado, nuestra atención es captada por el deseo y tratamos de materializarlo en nuestra heladería local.

Cuando la idea que flota ante nosotros es la de nuestra muerte, tratamos de retirar nuestra atención, de separarnos para que no pueda atraparnos, de quitarle materialidad en nuestra iglesia local, sinagoga, burdel o McDonald's, cualquier cosa que nos haga sentir algo más sólidos, algo menos moribundos.

Decimos que es la muerte la que causa ese miedo, pero en realidad ese miedo es producto de nuestro apego (ya sea positivo o negativo, ya sea excitación o amenaza) a miedos anteriores. Especialmente en los momentos de estrés, solemos seguir viejos caminos y viejas pautas de comportamiento. Nuestra indisposición a entrar plenamente en cada momento, sin juzgarlo ni necesitar controlarlo, produce más miedo y más resistencia a ese miedo. Necesitamos explorar el momento conforme se despliega, dándonos cuenta de sus preferencias y pautas, de su proceso y su dinámica. Necesitamos darnos cuenta de cómo el deseo frustrado se convierte en primer lugar en frustración, luego en resistencia, después en una especie de orgullo deshonrado (sentimiento de agravio) y una náusea de indefensión, y enseguida en agresión, duda y una forma temblorosa de evitar estos sentimientos de disonancia y desequilibrio. Nos sentimos más pequeños y muchos menos seguros cuanto más nos tensamos sobre el objeto de nuestro miedo. Tratando de escapar de alguna manera de esos estados mentales aflictivos, hay ocasiones en que incluso la muerte parece ser preferible al miedo a la muerte.

En el gimnasio de la vida, la muerte es un peso de 150 kilos. Aunque usted y yo tratemos con todas nuestras fuerzas de levantar ese peso juntos, probablemente fracasaríamos y nos resistiríamos a la idea de volver a levantar pesos. Pero usted y yo podemos trabajar día tras día para levantar pesos más moderados de dos, cinco y hasta diez kilos para aumentar gradualmente nuestra fuerza. Nos perderemos nuestra oportunidad cotidiana de incrementar nuestra fuerza si despreciamos los pequeños retos que la vida no deja de presentarnos: los pequeños miedos y celos, las cóleras suaves, las pesas de dos y de cinco kilos de nuestra jornada cotidiana que tratamos de ignorar, enterrando lo que podría liberarnos. Podemos acceder a estos

pronunciamientos menores de los estados densos, entrar en ellos e investigarlos con facilidad sin que su intensidad nuble nuestra atención. Mediante la exploración de esos sentimientos suprimidos que nos sentimos tan orgullosos de poder 'manejar', comienza nuestra comprensión y nuestra liberación. No hay nada que temer en el miedo. Entre en él. Empiece a relacionarse con él en vez de hacerlo exclusivamente desde él. No tema al miedo. Ablande esa resistencia compulsiva. Tener miedo al miedo es ignorar el miedo.

Es verdad que el miedo crea disonancia en el cuerpo y en la mente, pero no retire su atención. Siga con él, observe el modo en que ese estado mental que parece tan personal lleva a cabo su dinámica bastante impersonal. Incluso el miedo que nutre a la mente que juzga no nos conoce desde la perspectiva de la persona que tenemos al lado. Cuando Jesús aconsejaba que no juzgáramos a los demás, sabía que eso también liberaría a la mente que juzga de la automutilación. Sabía que si permitimos que este monstruo del juicio siga adelante, nos aplastará.

En nuestro miedo a la muerte, lo primero que tenemos que examinar no es la muerte, sino el propio miedo. Necesitamos explorar esas durezas en el vientre que son parte de las armaduras que bloquean el corazón. Hay una técnica ideal para trabajar con el miedo y liberarnos de los apegos. Es la meditación para ablandar el vientre que disuelve la resistencia y aumenta la espaciosidad en la que continúa la investigación. No permita que su sencillez le disuada de bucear en su profundidad. Conforme la meditación para ablandar el vientre se convierte en una práctica para ablandar el vientre, nos ofrece un mayor acceso a los sutiles bloqueos, que llegan a ser accesos decisivos, a nuestra espaciosidad original.

Esta práctica primaria de apertura comienza con el abandono de toda una vida de apegos, con lo que deja sitio en el cuerpo y en la mente para la vida plena. Conforme nos concentramos en ablandar los músculos, los tejidos, la carne del abdomen, la respiración empieza a respirar en una nueva apertura. En la creciente espaciosidad del vientre blando, los pensamientos flotan como burbujas. Los sentimientos vienen y van en una blandura que no se tensa alrededor de nada de lo que pasa. Esta atención expansiva observa los pensamientos sin juzgarlos, como el siguiente que llega para expresar el sufrimiento al que estamos tan acostumbrados que ya no nos damos cuenta de lo duro y tenso que se ha puesto nuestro vientre.

Un amigo que estaba comenzando esta práctica preguntó a otro que estaba cerca de la compleción:

—Si solo tuviera un año para ablandar mi vientre, ¿por dónde debería empezar?

—Por tu corazón —le respondió el otro.

Meditación para ablandar el vientre

Toma unas respiraciones profundas y siente el cuerpo con que respiras. Siente el cuerpo que se expande y se contrae con cada respiración. Concéntrate en el abdomen que sube y baja.

Date cuenta del comienzo, de la parte central y del final de cada inspiración, de cada exhalación, que expande y contrae el vientre.

Observa el flujo permanentemente cambiante de las sensaciones con cada inspiración y con cada exhalación.

Y empieza a ablandar los bordes de estas sensaciones. Deja que la respiración respire en un vientre cada vez más blando. Ablanda el vientre para recibir la inspiración, para recibir la sensación, para experimentar la vida en tu cuerpo. Ablanda los músculos que han sujetado el miedo tanto tiempo. Ablanda los tejidos, los vasos sanguíneos, la carne. Libérate de los apegos de toda tu vida. Abandónate en el blando vientre, en el vientre compasivo. Ablanda la pena, la desconfianza, la cólera que sujetaste tan fuertemente en tu vientre.

Niveles y niveles que se ablandan, niveles y niveles de abandono. El momento permite que cada respiración alcance su máxima expresión en el vientre blando.

Libérate de las durezas. Déjalas flotar en algo más blando y más bondadoso.

Deja que los pensamientos lleguen y se marchen, flotando como burbujas en la espaciosidad del vientre. Sin aferrarte a nada, ablandando, ablandando. Deja que entre la sanación. Deja que salga el dolor. Ten piedad de ti, ablanda el vientre, abre ese pasaje a tu corazón.

En el vientre blando hay sitio para por fin nacer, y sitio para morir cuando llegue el momento. En el vientre blando está la vasta espaciosidad en la que sanamos, en la que descubrimos nuestra ilimitada naturaleza.

Abandónate en la suavidad, el miedo flota en la amorosa vastedad que llamamos corazón. Ablandar el vientre es la práctica que nos acompaña a lo largo del día y nos halla al final del día vivos y sanos. Ablandar el vientre es un disparador de nuestro abandono. Ablandar derrite la armadura que rodea el corazón y que experimentamos como una dureza en el vientre.

Cada vez que recordamos estar presentes, estar atentos, nos ablandamos en el momento. Ablandar recuerda al corazón que está bien, que es seguro estar vivos y volver a vivir en el cuerpo.

Ablandar el vientre termina de una vez con nuestro miedo al miedo.

DARSE CUENTA

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 7

Un elemento esencial tanto en las técnicas para desarrollar la atención como para conseguir que la vida esté completa es darnos cuenta de nuestros estados mentales, reconocerlos y definirlos. Darse cuenta es el fundamento del progreso a través de las diferentes etapas del repaso de la vida y prácticas cotidianas que hacen uso de este ejercicio. También es una técnica básica para estar más presente.

Nuestra vida se compone de acontecimientos y de estados mentales. El modo en que consideraremos nuestra vida en nuestro lecho de muerte no depende exclusivamente de lo que nos sucedió en la vida, sino del modo en que vivimos con eso. No es únicamente la salud o la enfermedad, la riqueza o la pobreza, la buena o la mala suerte, quienes dictan si creemos que hemos tenido una buena vida o no, sino la calidad de nuestras relaciones con estas situaciones: las actitudes de nuestros estados mentales.

Lo que describimos como 'nuestra vida' no es la suma de lo que ha pasado por nuestras manos, sino de lo que ha pasado por nuestras mentes. Nuestra vida no es una mera colección de personas y lugares, es un continuo de los sentimientos siempre cambiantes que engendran. Un practicante dijo: 'Incluso nuestro pasado tiene su

propia vida. No es lo que tocamos, sino lo que hemos sentido con lo que tocamos.'

Conocer nuestra vida es conocer íntimamente cómo nos sentimos. Es ser conscientes de qué estado mental predomina en la conciencia. Darnos cuenta de los estados mentales alienta un reconocimiento más profundo de lo que sucede en el momento en que está sucediendo. Nos permite estar viviendo más plenamente el presente en vez de vivir nuestra vida como un post-pensamiento. Nos capacita para observar con compasión, y tal vez con humor, el torbellino inesperado de 'emociones combinadas' no como algo que necesita ser juzgado sino como un trabajo que está en marcha.

Nuestra vida dura únicamente un instante. La mente está en un estado constante de flujo. Ningún pensamiento, ningún sentimiento, ninguna sensación dura más que un instante antes de ser transformado en el siguiente estado, en el siguiente pensamiento, en la siguiente sensación. Nuestra vida dura sólo un instante. Cuente esos instantes. Reconozca silenciosamente, en su corazón, los diferentes estados que pasan. Llámelos por su nombre. Anote 'miedo', anote 'duda', anote 'compasión' a medida que esos estados pasan. Que esa forma de nombrar esos estados sea un suave susurro en su corazón, no una forma de aferrarse a definiciones conceptuales de su mente.

Anote anticipación, anote duda o expectación. Observe el proceso mental que se despliega momento a momento, pensamiento a pensamiento, sentimiento a sentimiento. Conforme pasan, anote esos estados como confianza, arrobamiento, esfuerzo, placer, incomodidad, aburrimiento, devoción, orgullo, rabia, deseo, deseo, deseo.

Esta técnica se va refinando con la práctica. Para empezar, cierre los ojos, dirija su atención hacia dentro y cuente cuántos estados mentales vienen y van en solo cinco minutos. Al principio puede que tan solo nos demos cuenta de una docena. Pero conforme se desarrolla el método de relacionarnos con estos estados, en vez de reaccionar compulsivamente ante ellos, dejan de distraernos de nuestra observación y se van exponiendo poco a poco a nuestra investigación, poniéndose contra la pared con el resto de los sospechosos.

Eventualmente podemos llegar a darnos cuenta de centenares de cambios sutiles en esos cinco minutos: rasgos de atracción y repulsión que reciben cada estímulo que entra por nuestros sentidos. Raramente vemos sin una cierta sensación de atracción o disgusto, por muy sutil que sea. Nos abrimos y nos cerramos con cada sonido, sabor, olor, sensación, pensamiento y sentimiento. Nos gusta el modo en que la luz alumbraba un lado de la pelota, pero nos disgusta la sombra que proyecta.

Esta tasación constante da origen a numerosos estados mentales, desde la aversión (con su gama que va del miedo, rabia y decepción hasta la culpa, vergüenza y odio) a la atracción (incluyendo cualquier cosa desde aprecio, agradecimiento y el amor más profundo, hasta codicia y lujuria). Anote qué estados mentales acompañan a cada momento de gusto y disgusto. ¿Cuáles son los estados que comprenden el sentimiento de sentirse seguro? ¿Qué estados crean la sensación de inseguridad? Cuando decimos que somos felices, ¿cuáles son los estados que lo constituyen? Y, ¿qué estados crean la

sensación de infelicidad o turbulencia? Cuando Sócrates sugería que debíamos conocernos a nosotros mismos, se refería precisamente a este nivel. Cuando repetimos la frase de 'médico, sánate a ti mismo', es precisamente aquí donde comienza la sanación.

Resulta especialmente importante que nos demos cuenta de ese constante gusto y disgusto que nos deja exhaustos al final del día. De esta reacción o respuesta mecánica es de donde surgen nuestras acciones, nuestras reacciones, nuestro karma.

Como darnos cuenta de los estados mentales conforme surgen nos mantiene presentes, permite que abordemos las dificultades precisamente cuando se inician, antes de que se conviertan en más reales que nosotros mismos. Nos damos cuenta del 'miedo' cuando las tripas se tensan en defensa propia. Nos damos cuenta de la 'compasión' cuando ese estado mental abraza a los demás. Nos damos cuenta de la 'resistencia' o la 'desconfianza' cuando asentimos en señal de acuerdo pero hemos cerrado nuestros corazones tratando de protegernos.

Darnos cuenta de los estados mentales ofrece una preparación y reconocimiento análogos a los del Libro Tibetano de los Muertos y otras odiseas del otro mundo. En esos libros, los estados mentales son personificados como ángeles o demonios, bodhisattvas o asuras.

Pero la práctica constante de estar siempre presentes a los estados cambiantes deja de lado al intermediario conceptual. Es una forma de nombrar las cosas como son, sin embellecerlas ni hacer ninguna abstracción. Hace que podamos acercarnos a estas

emociones aflitivas y estados pesados que oscurecen el corazón de nuestro rostro original. Una vez que sabemos que podemos liberarnos de cualquier cosa que no aceptemos, el darnos cuenta nos lleva a la presencia de aquello que tantas veces nos distrae en el presente. Permite que la sanación entre. Y a medida que observamos la apariencia de las cosas, reconocemos más fácilmente su desaparición posterior y así nos damos cuenta de su impermanencia.

Esta práctica que empezó dedicando simplemente cinco minutos a darnos cuenta de los estados mentales pasajeros, inicia un proceso que continúa durante todo el día. Al principio no solemos darnos cuenta del estado, sino tan sólo de un cambio que ha sucedido. En cuanto podemos ver los cambios fundamentales de abierto a cerrado, de gusto a disgusto, somos capaces de darnos cuenta de ellos antes de que adquieran ímpetu. En esta etapa, tal vez nos demos cuenta del miedo antes que del cariño. Gradualmente, a medida que el proceso de darnos cuenta se va refinando cada vez más, seremos capaces de darnos cuenta de cambios cada vez más sutiles y más rápidamente. Hasta que lleguemos a darnos cuenta de esos estados con anticipación, por el cambio único que cada uno de ellos genera en el cuerpo.

Puede ser duro morir cuando hemos olvidado que estamos vivos. Darnos cuenta es una forma de recordar el presente. Crea una verdadera vida.

¿Cuántos estados mentales hay en cinco minutos, en cinco horas, en cinco días, en cinco vidas? ¿Con cuánta frecuencia se nos ha pasado la

vida desapercibida? ¿Cuándo llegaremos a aceptar esta oportunidad de estar plenamente vivos antes de que muramos?

COMPROMISO CON LA VIDA

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 8

¡Qué lujo es tener un año de vida por delante! Con una media de 250.000 personas que mueren al día, ¿quién tiene tiempo para dejar la vida de lado? Nos preparamos para la muerte viviendo cada segundo, viviendo la vida minuciosamente, explorando nuestro cuerpo y nuestra mente con una atención compasiva. Para estar así de próximos al momento en que nuestra vida se está desplegando, necesitamos practicar meditación, que es simplemente la forma de cultivar una atención más profunda.

La atención es en sí misma sanadora. Donde se concentra la atención, se presentan los potenciales más profundos de claridad y equilibrio. Aunque aquello de lo que nos damos cuenta puede estar cambiando incesantemente, el darse cuenta permanece constante, una espaciosidad luminosa sin principio ni fin, sin nacimiento ni muerte. Es la esencia de la propia vida. Es lo que permanece cuando todo lo impermanente se desmorona. Es lo inmortal.

Estamos sugiriendo vivir un año tan despiertos y vivos que cultivemos un hondo aprecio del proceso momentáneo en el que desaparecen nuestras vidas. Asumimos la responsabilidad de estar vivos, reconociendo que la responsabilidad es la capacidad para responder en vez de la compulsión de reaccionar. Y empezamos a

entrar profundamente en nuestro proceso viviente. Lo exploramos por completo: exploramos lo que hay en nosotros que a veces quisiera estar muerto, así como aquello que nunca muere. Lo que bloquea el corazón y confunde la mente, y lo que disipa la confusión y disuelve la obstrucción.

Como no imaginamos que 'la muerte se ocupará de todo', llegamos a darnos cuenta de que nuestro conocimiento y nuestra comprensión no bastan. Tenemos que integrar nuestras percepciones y animar a la mente asustada a que se instale en el corazón. Empezamos a vivir la vida de primera mano, saboreando nuestra comida en vez de pensar en ella, escuchando la música en vez de oírla, viendo una nueva cara sin tratar de evaluarla. Rompemos la cualidad onírica de la vida medio vivida. Así como la exploración de la atención comienza recordando que nos damos cuenta, la exploración de este año de vida empieza recordando que somos vida que se despliega como los pensamientos, como los sentimientos, como la evolución.

Celebre cada cumpleaños (el suyo y el de sus personas amadas) como si fuera el último, recordando que el amor es el único regalo que vale la pena hacer. Desaparezca en cada acto de amor como si fuera el primero, recordando que su pareja tiene tanto miedo como usted y está tan llena de amor como usted.

Cuando hable y cuando escuche, mire a la otra persona a los ojos y recuerde que el miedo que limita una mayor apertura también limita la conciencia de nosotros mismos y obstruye la compleción de los asuntos pendientes. Recuerde conservar al 'otro' como el sujeto de su corazón en vez de ser un mero objeto en su mente.

Y en los momentos, en los días, en las semanas en que la mente está tan nublada con sus argumentos, juicios y confusiones de modo que no hay la menor claridad, procure darse compasivamente cuenta también de esto y déjelo flotar sin juzgarlo en la vastedad de la atención sanadora. Deje que llegue y deje que se vaya, lo que significa simplemente dejarlo ser dándose cuenta y sin interferir. Anótelo, pero no lo juzgue. Reconozca los apegos y explore cualquier tensión que aparezca investigando su proceso y sus pautas.

Recuerde la siempre presente luminosidad en la que se disuelve nuestra siempre impermanente densidad, la luz de la atención por la que se percibe la conciencia, la que nunca muere.

Este experimento de un año, del último año, no es un ejercicio morboso, sino más bien lo contrario. No invita a la muerte, sino que alienta la compleción antes de la disolución. Aunque algún rescoldo suicida de la mente pueda sentirse encantado ante la perspectiva de la muerte y le dé la bienvenida conforme va avanzando el año, esas tendencias arcaicas invitan a un examen más prolijo. Son esa parte de nosotros que preferiría morir antes que tener que enfrentarse a nuestro dolor, antes que tener que sanarlo. Son esos sentimientos tan familiares de impotencia y falta de adecuación que, cuando son investigados, nos recuerdan por qué tantas partes de nuestra vida siguen sin ser vividas. Este experimento de un año es un remedio para esas tendencias negadoras de la vida. En el curso de su aplicación diaria, la vida se hace más vibrante, la apreciamos más. Puede ser una medicina vital para tantos aspectos nuestros que se han vuelto

insensibles. Es una forma de seguir estando completamente vivos incluso a través de nuestra muerte.

Nuestro ejercicio cotidiano de estar más vivos que comenzaba observando (y contando) nuestros estados mentales, se va convirtiendo en una práctica progresiva de 'darnos cuenta' de los contenidos de la mente a medida que van fluyendo en el momento. Un practicante dijo: 'Nos convertimos más presentes cuanto más presentes nos convertimos.'

Cuando esta práctica de la atención va asociada con el desarrollo del agradecimiento y el perdón, suelen suceder milagros ordinarios como comprensiones y percepciones repentinas sobre la naturaleza y el verdadero tamaño de la mente y el cuerpo.

Para crear la espaciosidad y claridad en la que esto puede ocurrir, nos comprometemos con el desarrollo de la práctica de la meditación. Hay muchos procesos psicológicos y terapias disponibles, pero nada puede superar a la práctica meditativa.

Al practicar la meditación de ablandar el vientre, hacemos sitio en nuestro cuerpo, en nuestra mente y nuestro corazón para la sanación necesaria. Una vez que se ha practicado esta meditación durante 20 minutos diarios durante aproximadamente un mes, estamos listos para seguir con la práctica de la atención que puede emplear con mucho provecho la espaciosidad establecida. Practique ablandar el vientre durante unos cinco minutos antes de que el ejercicio de la meditación consciente de la respiración nos lleve directamente al momento, concentrándonos exclusivamente en la

respiración, volviendo al vientre blando cada vez que nos demos cuenta de que nos hemos perdido en nuestros pensamientos, regresando de nuevo a las sensaciones de la respiración, ablandando y abriendo el espacio en que pueden ser observadas. Entramos en nuestra vida con todo nuestro corazón. Conforme observamos la respiración, nos damos cuenta de todo lo que aparece en la mente justo cuando empieza, como pensamiento, sensación, recuerdo y emoción, que momentáneamente oscurecen la clara recepción de la respiración viva, poniendo el énfasis en las dificultades manifiestas a seguir presentes y en lo fácilmente que perdemos el contacto con nuestra vida mucho antes de morir.

He escrito extensamente sobre esta práctica en 'Un despertar gradual', y le sugiero que lea este libro así como la excelente obra de Jack Kornfield 'Un camino con corazón'.

Necesitamos establecer un período de práctica de 20 minutos diarios. En unas semanas o meses, aumentelo hasta 40 minutos y, luego, según le sugiera el corazón, a una hora por las mañanas añadiendo eventualmente 20 minutos por la tarde para desenmarañar los acontecimientos de la jornada antes de acceder a las considerables posibilidades de una vida de sueños lúcidos.

Cuando nos despertemos por la mañana, debemos darnos cuenta de si estábamos inspirando o exhalando. Ninguna de las dos modalidades es preferible: el objetivo es el fortalecimiento de la atención. Para intensificar esta forma de despertar completamente despiertos, debemos practicar no movernos de la posición en la que estemos, a no ser que nos sintamos muy incómodos, como medio de

investigar cuántas de nuestras acciones son motivadas por apegos negativos. Incluso si mullimos nuestra almohada y tratamos de ponernos en la posición más cómoda posible, nos daremos cuenta de que enseguida surgen inquietudes primero físicas y luego mentales, y sentimos que si simplemente pudiéramos mover la pierna unos centímetros, estaríamos más cómodos. Pero en cuanto lo hacemos, nos damos cuenta de que la nueva posición es tan poco confortable como la anterior, y así seguimos modificando nuestra postura para que se ajuste a una idea imaginaria de la comodidad. Si llegamos a encontrar un 'punto dulce' creemos que nada nos impedirá disfrutarlo, mas enseguida descubrimos que tenemos que ir al cuarto de baño. Si seguimos con esta práctica, nos daremos cuenta de la incomodidad que nos lleva a sentarnos en el váter e inmediatamente nos fuerza a volver a levantarnos. Observaremos el impulso a comer por el hambre y como nos mueven los miedos y las consideraciones sociales para ir a trabajar. Un día nos daremos cuenta de que buena parte de nuestra vida no es más que un intento de escapar de la incomodidad. Estamos más motivados por nuestra aversión a lo desagradable que por nuestro anhelo de verdad, de libertad o de sanación. Constantemente tratamos de escapar de la vida, de evitar el dolor más que de entrar en él, y todavía nos preguntamos por qué es tan difícil estar plenamente vivos. Nuestro amigo Jack Kornfield dice que en la vida, como en cualquier otra lotería, 'hay que estar presente para ganar'.

Continuando esta exploración de nuestras prioridades nos tomaremos el desayuno con atención y dedicación, sintiendo el tenedor en la mano, dándonos cuenta de la energía del deseo, saboreando cada bocado, dejando el tenedor de lado mientras masticamos, atendiendo tan minuciosamente a este acto por lo

general automático e inconsciente, que un nivel de conciencia más profundo y más sutil empieza a transformar estas actividades compulsivas en una atención más nítida.

Respecto a lo que se suele denominar 'una forma de vida correcta', investigaremos nuestra mente y nuestro corazón para descubrir qué trabajo es el más satisfactorio, qué es lo que hacemos mejor. Entonces desarrollaremos esas aptitudes, talentos, inclinaciones y dones que satisfagan nuestros compromisos de responsabilidad y sanación hacia nosotros mismos y hacia todos los que nos rodean.

Como hemos comprometido un año para nuestro propio bienestar, viviremos atentamente: comer, trabajar, respirar e incluso pensar dándonos mucha más cuenta de nuestros procesos internos. Tratamos de meditar cada mañana, de estar plenamente presentes, por muy difícil que pueda parecer como esa inquietud que nos agita y que siempre hemos descuidado examinar. La meditación llama a todas esas partes nuestras para que vuelvan al corazón.

MIEDO A MORIR

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 9

Decimos que tenemos miedo a la muerte, pero por lo general solemos referirnos más a los dolores que llevan a la muerte; lo que nos da miedo es el proceso de morir. Es nuestro miedo a encontrarnos en una situación sobre la que no tengamos control, con nuestras reservas agotadas y nuestro cuerpo quebrado por el sufrimiento. Sin embargo, este miedo es uno de los pocos que se pueden solucionar materialmente. La ciencia del control del dolor ha mejorado de forma radical en los últimos años. En la actualidad, el uso exitoso de bombas de sulfato de morfina puede proporcionar, por lo general, un asalto final prácticamente indoloro. Al calibrar la medicación contra el dolor y ajustarla a los picos y valles del dolor del paciente, un médico bien preparado puede regular el nivel y la frecuencia del inhibidor del dolor para que se adecúe a las necesidades individuales del paciente en unos días. Esto permite a las personas seguir abiertas y despiertas en esas preciosas últimas semanas, sin que se sientan confundidas ni despistadas por las pesadillas producidas por un exceso de medicación y sin que se sientan derrotadas, fatigadas y asustadas. Los pacientes ya no tienen que retorcerse en sus camas empapadas de sudor soportando lo mejor que pueden las cuatro horas comprendidas entre cada inyección de morfina. Ahora, en los centros médicos más avanzados, se trata de una medicación a la carta. O mejor aún, es un protocolo contra el dolor tan bien desarrollado que el personal sabe

aún antes que el paciente cuando se puede necesitar una aplicación de analgésico. Incluso las personas que sabiamente deciden morir en casa, la bomba colocada junto a su lecho puede hacer que en sus últimos días se sientan más capaces de amor y de realización.

Salvo en los raros casos en que estén involucradas las terminaciones nerviosas, en que los intentos de ajustar la medicación a los severos picos experimentados durante el movimiento pueden dejar fuera de combate a la persona, la bomba de morfina ha cambiado la naturaleza del proceso de morir. Morir y sufrimiento abyecto han dejado de ser sinónimos.

Pero conviene decir que planear una muerte completamente indolora no es una buena idea, ya que siempre hay una cierta incomodidad debido a la pérdida que sufre el cuerpo del espíritu ascendente.

Afortunadamente no tenemos que apoyarnos exclusivamente en los tratamientos externos para aliviar el cuerpo. Tenemos una enorme capacidad para trabajar con la incomodidad con medios internos. Al ablandar la zona y concentrar nuestra atención en ella, se incrementa gradualmente nuestra capacidad de confiar y de actuar desde nuestro extraordinario talento para la sanación. Abre una intuición tan sutil como requiere el dolor. Nos recuerda que seamos compasivos y examinemos directamente eso de lo qué tanto tiempo hemos tratado de escapar. No condena al ostracismo a esa parte del cuerpo que se siente incómoda, sino que la invita al corazón para aliviarla de esa resistencia que convierte nuestro dolor en sufrimiento.

Aunque hemos visto a personas aparentemente sin mucha preparación que se han abierto en su lecho de muerte como si fueran flores exóticas, más vale que no confiemos en que vaya a suceder así. Si examinamos esas aperturas espontáneas nos daremos cuenta de

que muchas de esas personas vivieron su vida con un cierto grado de atención y como mínimo con una módica cantidad de cortesía. Incluso hemos visto morir en gracia a personas que hacía mucho tiempo que habían abjurado de Dios. De hecho, no hay nada más hermoso que un ateo con el corazón abierto. Los ateos no se sirven de su muerte para regatear para conseguir un mejor sitio en la mesa; es más, es posible incluso que no crean que se vaya a servir ninguna cena. No están haciendo acopio de “méritos”. Se limitan a sonreír porque su corazón ya está maduro. Son bondadosos sin ninguna razón particular; se limitan a amar.

Vamos edificando esas capacidades volviendo repetidamente al corazón y aprendiendo a trabajar con los tirones de nuestra indolente resistencia. Dejamos de evitar nuestro dolor a toda costa. Nos ponemos manos a la obra en el trabajo que Buda decía que era la tarea para la que habíamos nacido, sabiendo que la liberación de nuestro sufrimiento es la cosa más dura que podemos hacer en nuestra vida.

La comprensión de nuestras reacciones al dolor físico ofrece un entendimiento considerable de nuestra actitud hacia la vida en general. El dolor estimula nuestra peqa. Trae a la superficie inquietudes que hace tiempo que fueron suprimidas y asuntos que tenemos aún pendientes. Pero es más fácil decirlo que realmente liberarnos del sufrimiento que rodea el dolor. El dolor es algo asociado a la vida. Si tenemos un cuerpo, si tenemos una mente, tendremos dolor. Sin embargo, el sufrimiento no es una respuesta, sino una reacción al malestar físico o mental.

Si usted quiere colgar un cuadro en su sala de estar y accidentalmente se golpea el dedo con el martillo, ¿cuál sería su

reacción inmediata? ¿Se sentaría un momento con el dolor, ablandando a su alrededor y enviándole una atención compasiva? ¿O haría lo que ha aprendido y enviaría rabia e incluso odio a su dolor, tensando todo a su alrededor, incrementando su malestar y su sensación de indefensión, sin dejarlo entrar en el corazón?

Si hubiera una definición sencilla de la sanación, sería entrar con misericordia y atención en esos dolores, físicos y mentales, de los que nos hemos apartado con nuestros juicios y nuestra desesperación. No hay nada que nos prepare tan plenamente a la muerte como entrar con todo nuestro corazón en esos aspectos de nuestras vidas que siguen sin ser vividos.

No es preciso que muramos derrotados por la muerte, sintiéndonos fracasados, decepcionados, estreñidos por el remordimiento. Es posible morir en paz, casi sin dolor, aprendiendo, llenos de gratitud.

De vez en cuando nos imaginamos que morimos de muerte inesperada, repentina, e incluso violenta. O nos estremecemos ante las inoportunas imágenes de sentir nuestra carne agotándose por meses de sufrimiento, sintiendo nuestro cuerpo como una cárcel de la que anhelamos escapar, y nuestra mente es un maremoto de confusión y resistencia. El miedo dice que no soportaremos el proceso de morir, y aún menos nuestra muerte. Insiste en que no seremos capaces de llegar a la muerte con gracia, que vamos a hacerlo de forma chapucera.

Pero nuestra sabiduría inherente lo sabe mejor. No espera. Se abandona a la vida. Practica la muerte prescindiendo del lujo de su sufrimiento. Va más allá para ser ella misma.

Así vemos que nuestros miedos a la muerte se ven reforzados por nuestro miedo a una muerte difícil. Pero nuestro miedo a morir se

asemeja bastante al miedo a caer, mientras que nuestro miedo a la muerte es la trepidación del aterrizaje.

En la muerte “caemos” hacia arriba. O, como decía Walt Whitman: “Vamos hacia arriba y hacia adentro, y la muerte es diferente de lo que todos imaginan, y mucho más alegre.”

Morir pertenece al dominio del cuerpo. La muerte es el dominio del corazón. Mantengamos el morir en su sitio, en el cuerpo. Que no afecte a la muerte.

Morir es a la muerte lo que el nacimiento es a la vida. Ambos vienen precedidos por lo que parece ser la única realidad posible, y cada uno viene seguido por el siguiente escenario. Como dijo un maestro: “Caemos de la gracia a la gracia.” Nuestro siguiente momento de apego es el infierno. Nuestro siguiente instante de abandono es el cielo. Morir, como el nacimiento, es un proceso que comienza el cuerpo y completa el corazón.

Introducción a la contemplación del miedo

Cuando un dentello de miedo hace acto de presencia, reconózcalo. Anótelo como “miedo”. Si se da cuenta de que la mente está alojada en él, debatiéndose con sus justificaciones infernales, anótelo como “temiendo”.

La diferencia entre “miedo” y “temiendo” es la diferencia entre libertad y esclavitud. El miedo surge inoportunamente. A veces parece que es para protegernos, y a veces así es. Pero con mayor frecuencia se basa en tigres imaginarios, en imaginarios yos que van a ser devorados. Es una reacción automática profundamente condicionada ante cualquier sentimiento de estar física o emocionalmente en peligro.

Cuanto más lo observamos, más nos familiarizamos con sus pautas corporales y mentales, y antes podemos darnos cuenta de su eventual aparición, tal vez como un rizo de energía justo por detrás del ombligo, antes incluso de que se llegue a formar el primer encantamiento sublingual.

Lo recibimos en su mismo origen, donde aún existe lo que parece ser la posibilidad de elección. Lo observamos en su infancia conforme lo dejamos flotar en la superficie, exhibir su último orgullo, y disolverse luego a su voluntad, como consecuencia de su impermanencia natural.

Lo que viene es una reflexión sobre los rasgos y los efectos del miedo. Practique esta exploración cada vez que se dé cuenta de que el miedo empieza a aflorar. No se trata de suprimir el miedo; más bien al contrario, hay que dejar que el miedo se presente sin impedimentos para investigarlo en su entorno natural.

No te apartes del miedo.

Ablanda el vientre y entra suavemente en él. Relaciónate con el miedo, no desde el miedo.

Explora las pautas físicas y mentales que acompañan a este estado mental.

¿Cómo sabes que este estado es el miedo? ¿Cuáles son sus atributos?

Define las pautas corporales del miedo.

¿Qué sucede en el vientre y en el esfínter anal, en la espina dorsal, en las manos, en los dedos de los pies?

¿Dónde está la lengua en la boca?

¿Está curvada contra el paladar?

¿Empuja hacia los dientes? ¿Tira hacia abajo?

Deja que las pautas que el miedo imprime en el cuerpo emerjan suavemente, como una foto que se revela en el cuarto oscuro.

Deja que las tensiones del cuerpo y las Insensibilidades que se presentan aquí y allí exhiban su configuración para poder examinarlas más minuciosamente.

Concentra tu atención en los cambios que se despliegan en la mente.

El miedo es una pena que siempre está cambiando.

Date cuenta de los múltiples estados mentales que comprenden este proceso intrincado.

Observa cómo la investigación trémula de un instante se convierte en trepidación, luego en desconfianza, luego en evitación y duda.

En desamparo y sentimientos de ser inadecuado.

En agresión, luego en orgullo y luego otra vez en trepidación.

Deja que el miedo flote y empiece a disolverse en la espaciosidad del vientre blando.

Deja que venga y deja que se vaya. No hay que tener miedo del miedo.

La exploración sincera del miedo resulta en una carencia de miedo que ni siquiera anhela que el miedo desaparezca, sino que se vuelva abierto y libre.

MIEDO A LA MUERTE

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 10

Nuestro miedo a la muerte es nuestro miedo a lo desconocido incontrolable. Es el mismo miedo arcaico. Está en la espera que hay tras nuestros párpados cuando nos despertamos cada mañana. Es el miedo de los miedos. Necesita sitio para respirar. La meditación para ablandar el vientre puede ayudar.

El maestro zen Suzuki Roshi decía que si se pone un caballo salvaje en un establo pequeño, puede enloquecer y golpear todas las vallas. Pero si se lleva al mismo potro salvaje a una pradera abierta y se le deja a su aire, correrá un poco y luego se tranquilizará, se echará en la hierba y se dormirá. Algo similar sucede con los salvajes rumores que hacen eco una y otra vez en la minúscula corteza cerebral y convierten el cuerpo en una piedra que revienta. Al permitir que el miedo flote en una atención que se relaciona con él, en vez de desde él, examinamos el entramado de su textura en el cuerpo y examinamos sus procesos en la mente como si le estuvieran sucediendo a nuestro único hijo.

Conforme la atención abraza al miedo, el control deja de ser un conflicto y la mente se sumerge en el corazón. En esa apertura del vientre blando hay un lugar en el que podemos liberarnos incluso de la confusión derivada de nuestras ideas sobre la muerte.

Hay una suavidad que no juzga en la que puede flotar. No se trata ni siquiera de que el miedo desaparezca por completo, sino de que

sentimos menos pánico al estar en su presencia. Cuando los intentos de control se convierten en una prisión, únicamente el abandono del control produce la libertad.

Cuando contemplamos nuestro miedo de no tener control, y no tratamos de modificarlo, sino que lo dejamos ser en la claridad y en un cariño casi experimental, nuestros bordes se hacen menos concretos y tenemos menos que proteger. Resulta irónico que nuestro miedo de no tener control nos debilita mucho más que la experiencia actual en la que somos capaces de entregarnos más con una sensación de realización que de fracaso.

Aunque decimos que no hay nada que estimule más nuestro miedo a la pérdida del control que la muerte, imagine qué sentimientos de desamparo y desesperanza podrían surgir si no existiera la muerte.

En nuestros deseos de disminuir esta carga del miedo, no caigamos en el error de olvidar que, aunque nos asuste la muerte, la valoramos en exceso. La muerte hace que la vida sea segura. ¿Quién se privaría de su muerte si tuviera la oportunidad? Si le ofrecieran cien millones de dólares por su muerte, de modo que tuviera que vivir 500 años pasara lo que pasara, ¿quién asumiría ese reto? ¿Quién apostaría por pasar 350 años en un pulmón de acero, 200 años en coma, 400 años de Alzheimer? Contamos con la muerte. Sin ella apenas nos aventuraríamos a dejar nuestra casa, a conducir a más de 30 kilómetros por hora, trataríamos de ser un blanco minúsculo, prescindiríamos de todos los elementos de aventura que hay en nuestro comportamiento, veríamos sufrir interminablemente a nuestros seres queridos y, eventualmente, rezaríamos pidiendo una liberación. A veces me pregunto si nos habríamos atrevido a nacer si no se nos hubiera asegurado fehacientemente que cuando la cosa se

volviera insoportable siempre podríamos salir. La muerte no es el enemigo; aferrarnos al miedo, sí lo es.

Sin embargo, nuestro miedo no es tan amorfo como tratamos de admitir. Nuestro miedo a la muerte es también nuestro miedo al Día del Juicio. Nos preocupa el hecho de que tal vez tengamos que dar cuenta de nuestras acciones, que todos nuestros asuntos pendientes en la Caja de Ahorros del Karma puedan haber dejado nuestra cuenta agotada o incluso en bancarrota.

Pero no hay Día del Juicio, sino únicamente juicio. Y sus ecos resuenan en el cielo y el infierno instantáneos de la mente, disputando para hacerse aceptables a los ojos de Dios. Tenemos muy poca misericordia hacia nosotros mismos y esperamos lo mismo de su parte.

A decir verdad, no sabemos lo que traerá la muerte. La mayor parte de las personas están tan poco preparadas que se pierden todo su potencial. De hecho, muchas personas que han regresado de lo que se suele denominar experiencias próximas a la muerte, que han avanzado hacia una luz increíblemente sorprendente que creían que era Jesús, Buda o las Puertas Celestiales, nunca se han dado cuenta de que ellas también eran esa luz purísima. Estamos tan poco preparados respecto a nuestra enormidad que la proyectamos como algo más pequeño de lo que somos y mayor de lo que juzgamos que somos. Apreiciar la luz y no fundirnos en ella, no abandonarnos a nuestro ser verdadero cuando se den las oportunidades únicas del proceso del morir, es desperdiciar una gracia tan profunda que tal vez tengamos que volver a nacer simplemente para hacerlo mejor la próxima vez.

Una de esas oportunidades que la muerte nos brinda es que, como la conciencia se concentra para abandonar el cuerpo, nuestra

concentración es diez o veinte veces mayor que de costumbre. Este aumento de concentración es lo que puede explicar por qué tantas personas, cuando describen su experiencia cercana a la muerte, comentan que experimentaron una sensación de paz enorme. La concentración tiene un componente tranquilo que puede contribuir a la extraordinaria sensación de bienestar de la que hablan tantas personas en el momento de la muerte. Otro rasgo de la concentración es su capacidad para magnificar los contenidos de la conciencia. Al hacer que cualquier cosa que pase sea más obvia y más detallada, puede hacer que el espectáculo efímero de la conciencia parezca ser un teatro más real que el circo que realmente es. Esto puede explicar por qué el mundo del más allá suele ser descrito por los santos y por los emigrantes momentáneos como más “real y vibrante” que éste. Tal vez se deba a que ellos están mucho más presentes, mucho más concentrados, mucho más vivos.

Puede que esta concentración extraordinaria de la conciencia sea la que crea, en las primeras etapas de nuestra muerte, los tigres de nuestro miedo, los Budas de nuestra piedad, los ángeles o devas de nuestra confianza, los fantasmas hambrientos de nuestra codicia, los reinos placenteros de nuestros anhelos sensuales, los bodhisattvas de nuestra compasión, los Cristos y las Vírgenes de nuestra devoción, y los rectos silbantes de nuestra falta de buen humor. Son Dios y el diablo proyectados por las palpitations del corazón ansioso. Lo celestial y lo infernal son producto de nuestra mente momentáneamente bien definida. O, como decía Krishnamurti: “El observado es el observador.” Y esto es tan cierto en este mundo como en el otro.

El cielo y el infierno no son lugares situados en algún mapa metafísico, sino niveles de conciencia que llevamos con nosotros vayamos donde vayamos. Los creamos a nuestra imagen y semejanza. El cielo es una emanación del centro del corazón. El infierno es el calor producido por la fricción de deseos opuestos, una disonancia entre lo que creemos que deberíamos ser y lo que pensamos que somos. Se mantiene gracias al juicio y a la indignación ultrajada. Es nuestro ángel caído. Pero el ángel no está muerto, sólo está en coma.

Ablande el vientre y respire atentamente un rato y verá cómo vuelve a la vida. Necesita algo más que una respiración artificial. La verdad funcionará muy bien.

Cuando cuidamos bastante nuestra vida para entrar en ella, explorarla y sanarla, incluso las verdades personales más duras que arden son hermosas porque son la verdad. Como decía Chogyam Trungpa: “La meditación no es más que un insulto tras otro.” Aunque temamos que reconocer estos apegos pueda destruirnos, nos hace invulnerables al mostrarnos el camino a la libertad. Esta disposición a mirar nuestro sufrimiento e ir más allá de nuestro sufrimiento es lo que transforma el infierno en el paraíso.

Tenemos muchos cielos y los mismos infiernos. Cada religión y cada cultura crea su propio cielo, que representan como un pastel de boda para los budistas; como el amplio, verde y radiante Serengeti para los bosquimanos; vestido como un ángel, sentado a su lado en el trono; cantando las canciones beatíficas que pone al mismo nivel a Cristo y a Lázaro.

El infierno también es muy familiar, pero difiere de una persona a otra. Para Sartre el infierno eran las puertas cerradas “sin salida”. Para Meister Eckhart era un paraíso sin Jesús.

Pero cuando el cielo y el infierno dejan de ser nuestra preocupación principal y todo lo que importa es la profundización de la sabiduría y compasión por la luz y el calor que traen al momento eterno que compartimos con todo lo que es, ni siquiera tenemos que hacer las maletas para el viaje. Todo se cuidará a sí mismo con una gracia inesperada.

La muerte es perfectamente segura.

EL MOMENTO DE LA MUERTE

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 11

Hay un cierto desacuerdo sobre cuándo tiene lugar la muerte. Los médicos insisten en que es cuando sus delicados instrumentos no pueden discernir la presencia de la vida. Imaginan que la vida se va con el último aliento. No saben lo que sucede detrás de los ojos del moribundo. No comprenden el proceso interno que continuamente se despliega. Como son incapaces para confiar en lo que no pueden medir, descartan la muerte y su esencia inmortal.

Otros dicen que la muerte empieza en el momento de nuestra concepción, y no termina hasta que aquello que chilla al nacer se da cuenta de lo que queda silenciosamente sin nacer.

Otros sostienen que la muerte tiene lugar cuando el corazón se detiene. Pero el corazón no se detiene nunca, porque cuando deja de estar contenido entre los ventrículos opuestos se expande suavemente en su vastedad inherente sin perder ni un latido, expresando la verdad que ha abrazado durante toda su vida.

Y otros afirman que el momento de la muerte es cuando contemplamos las Puertas Celestiales o nos encontramos con Buda esperándonos al lado del camino. Pero éstas, sin embargo, son algunas

experiencias más de nuestra vida, ya sea dentro o fuera de nuestro cuerpo.

La muerte como el nacimiento no es una urgencia, sino una emergencia. Sucede lo mismo que cuando se abre una flor: es casi imposible decir exactamente cuando el capullo empieza a convertirse en la flor, o cuando la semilla enterrada empieza a estallar y a liberar su plenitud.

Quienes conocen el proceso directamente, a partir de experiencias compartidas con moribundos o de décadas de meditación, de momentos de gracia espontánea o de eucaristías de cada descripción, no suelen hablar de la muerte como un simple momento antes del cual se está vivo, y después del cual no se está. Suelen referirse más bien a “un punto de recuerdo” en el que el apego a la vida se convierte en un abandono a la muerte. Es el momento en que recordamos de repente algo que parecía imposible que hubiéramos olvidado. “Recordamos” que la muerte es segura, recordamos los beneficios de estar libres de las limitaciones del cuerpo, y nos preguntamos con bastante incredulidad: “¿Cómo he podido olvidar algo tan importante? ¿Qué era lo que antes me hacía desear seguir en un cuerpo?” La muerte pone todo en un contexto radicalmente nuevo. En ese momento, justo antes de que sintamos la ligereza que nos eleva y nos saca de nuestro cuerpo, mientras aún estamos tratando de capturar cada molécula de oxígeno para seguir vivos un instante más, de repente recordamos que no somos el cuerpo, que nunca lo hemos sido, que nunca lo seremos. Toda resistencia se desvanece en un instante al vislumbrar nuestro espíritu que siempre migra. Cortamos las amarras y nos sumergimos en el océano del ser, expandiéndonos de nuestro cuerpo, flotando libres de

la mente.

Yo no sé si éste es “el momento de la muerte”, pero sé que esa percepción lo cambia absolutamente todo. No tenemos que seguir aferrándonos; nos disolvemos sanos y salvos en una sensación crecientemente alegre, incluso divertida, de estar yendo de vuelta a casa.

Desde esta perspectiva sin ataduras podemos apreciar, más allá de cualquier razón terrenal, la enseñanza perfecta que puede ser la muerte y el modo tan inmenso e intrincado en que está entretejido el proceso milagroso de nuestra evolución.

EL ACTO DE MORIR

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 12

Así es cómo se muere:

Una sensación de ligereza, una expansión, un flotamiento en libertad. Para algunos es un simple suspiro, para otros es una ascensión más gradual. Pero cualquiera de las maneras inunda el corazón con una alegría inesperada.

Pero una gran ironía separa a los muertos de los vivos, algo parecido a un espejo en el espacio.

Las cosas no son lo que parecen.

Cada etapa del cuerpo que se desmorona libera algo.

Cada manifestación externa de la muerte viene acompañada por una viveza interior creciente. Al morir, como al meditar, cuanto más hondo llegamos, menos definibles nos volvemos y más reales nos sentimos.

La inmovilidad es el primer signo externo de la muerte, pero conforme el elemento de solidez se disuelve, hay una sensación de no tener ataduras a medida que el dolor desaparece en una nueva libertad de movimientos.

Emmanuel decía que era como quitarte un zapato que aprieta demasiado.

Entonces el sistema circulatorio se cierra conforme el elemento fluido se separa de la fuerza vital que se escapa, abriendo en su interior una sensación de fluidez creciente.

Una sensación de ser más como un océano que como un guijarro.

El cuerpo se enfría a medida que el elemento fuego converge hacia el corazón y sale por la parte superior de la cabeza.

Sentimos algo que asciende, como el calor que irradia de una carretera calentada por el sol.

Finalmente el cuerpo se pone rígido y parece más de mármol que de carne conforme el elemento aire desaparece en el espacio y la ligereza se expande hacia algo todavía más liviano.

Al pasar del acto de morir a la muerte se produce una sensación de expansión sin límites y continúa el proceso interno.

CONTEMPLACIÓN DE LA MUERTE

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 13

Si usted quiere practicar el morir, entonces la contemplación de la muerte es crucial.

Lo que viene a continuación es una meditación empleada por decenas de miles de personas para prepararse a la muerte. Se hace mejor cuando nos hemos familiarizado con el proceso del morir comentado en el capítulo anterior y con los comentarios sobre el punto del recuerdo de la página 82.

Nuestra historia se inicia con el último aliento y se cierra con el primero. Es un dibujo en miniatura de una antigua obra maestra. Reproduce algunos aspectos del proceso del morir del mismo modo que la reproducción de un artista representa el Taj Mahal. No es la cosa real, pero es lo más que nos podemos aproximar sin pasaporte.

Muchas personas que han tenido experiencias próximas a la muerte nos han dicho que esta meditación les producía efectos análogos, y muchas hablaban de una profunda confianza en el proceso y una disminución del miedo a lo desconocido. Un practicante que se sintió muy aliviado comentó: 'Si morir se parece en algo a la meditación, no necesito practicar el morir. Necesito practicar la meditación.'

Como sabe toda persona que haya avanzado por esta senda, la meditación es la práctica del arte de morir, de abandonarse en el vasto desconocido. Las meditaciones sobre la muerte redoblan esta práctica.

Leída lentamente a un amigo o en silencio a uno mismo, o grabada en una cinta para poder escucharla repetidamente, esta meditación puede profundizar un sentimiento de abandono. Puede abrirnos al potencial que tiene exhalar el último aliento en paz y volver a respirar en un universo de posibilidades y crecimiento. Puede abrirnos al punto del recuerdo.

Preparación para morir o meditar, según lo que llegue primero

Busca en tu casa un lugar tranquilo y seguro para morir. Entra en la habitación que sea mirando el espacio y sintiendo como si hubieras llegado a casa para morir, el mejor lugar para morir. Ve a ese lugar e instálate allí para meditar. Después, a medida que la meditación vaya sumergiendo la mente en el corazón y se vaya haciendo más tuya, podrás morir en cualquier sitio.

'Simplemente el hecho de morir y el hecho de la luz clara', como decía Aldous Huxley.

Instálate y siente la pesadez del cuerpo, su sustancia. Siente la gravedad que empuja este cuerpo denso hacia el suelo. Siente el peso de tu cadáver viviente. Con frecuencia desea tumbarse. No puede soportar mucho tiempo su propio peso. Es atraído hacia el centro mismo de la tierra.

Date cuenta en el interior de este cuerpo pesado de un campo chispeante de sensaciones. Un flujo vibratorio lleno de sus relaciones

con el mundo externo. Sensaciones de calor y de frío, de aspereza o suavidad, incluso de arriba y abajo, que han nutrido mucho tiempo la creencia equivocada de que somos del cuerpo, en vez de que estamos en el cuerpo. Imaginamos que poseemos este cuerpo pero solo lo tenemos en depósito. Observa que las sensaciones del cuerpo pesado son recibidas por algo más liviano que hay dentro. Observa cómo la atención ilumina cada nueva sensación e informa de su existencia.

Dentro del cuerpo pesado hay un cuerpo de atención, un cuerpo liviano que produce conciencia del vehículo exterior y del mundo que lo rodea. Es lo que experimenta la vida dentro y fuera del cuerpo.

Siente el cuerpo liviano en el interior. Experimenta su presencia. Observa que esa sensación de estar presente va a la deriva en una atención sin tiempo que no puede ser definida pero que siempre puede ser experimentada. Solo lo que puede ser nombrado muere, la verdad en la que flota no tiene principio ni fin.

Observa que cada inspiración que pasa por las fosas nasales del cuerpo pesado es experimentada como una sensación por el cuerpo ligero de nuestro interior. Cada respiración conecta el cuerpo denso con el cuerpo leve. Cada respiración mantiene esa conexión, permitiendo que la vida siga un momento más en el cuerpo.

Siente el contacto entre el cuerpo liviano y el cuerpo denso que aporta cada respiración. Siente que cada respiración mantiene al cuerpo leve perfectamente equilibrado.

Toma cada respiración como si fuera la última. Experimenta cada inhalación como si no fuera a ser seguida por ninguna otra. No trates de conservar tu aliento para que permanezca en el cuerpo. Déjalo entrar y déjalo salir.

Cada respiración es la última. Deja que esa última exhalación salga. Y sigue, sigue.

El último aliento de la vida que deja al cuerpo tras de sí. La conexión que se rompe entre el cuerpo ligero y el cuerpo denso. El final de esta vida. El aliento final.

No trates de agarrarte, déjalo salir. Abandona tu último aliento, deja que el cuerpo leve flote en libertad.

Déjate morir. Abandónate ahora. No te aferres a nada. Confía en el proceso.

Muere en el espacio. Deja tu cuerpo atrás, sigue la luz.

El último aliento se desvanece en el espacio. Deja tu cuerpo donde está tumbado y sigue adelante. Ese cuerpo nunca fuiste tú. Ahí estás brillando justo delante de ti. Entra en la luz. Es tu propia gran naturaleza. No te asustes por tu inmensidad. Suelta todo lo que te sujeta, lo que te impide tu realización definitiva. Disuelve tu corazón en el gran corazón. Permite que quien siempre has sido se convierta en quien eres.

Suavemente, suavemente flota libre del cuerpo. Expandiéndote constantemente hacia fuera, pasando por niveles cada vez menos densos hacia las profundas honduras de la gracia.

Entra en la vastedad del ser. Descansa ahí en tu derecho de nacimiento, en tu derecho de muerte. Acepta tu herencia.

Disuélvete en la vastedad. Los bordes se derriten, los límites desaparecen. Disolviéndose, disolviéndose en el espacio. Uniéndote

con la alegría absoluta de tu naturaleza absoluta. Espacio que se disuelve en el espacio. Luz que se funde con la luz.

Prescinde de tu conocimiento. Prescinde de tu desconocimiento. Límitate a ser la presencia que se expande en la luminosidad de su gran corazón. Que lo que es luz siga su camino bien iluminado.

No pidas consejos a la mente, sigue tu luz. Sabe el camino de memoria.

Abandona tu nombre. Abandona tu rostro. Abandona tu reputación y flota libre en la vastedad.

Con gratitud y un suspiro, deja atrás tu cuerpo con esa vida que una vez soñaste.

Conforme te expandes en esa sensación de seguridad, observa que surge una comodidad tan profunda y tan natural que te preguntas dónde estuvo toda tu vida. Entonces te das cuenta de que lo que experimentaste en el punto del recuerdo al dejar el cuerpo puede funcionar al revés, como el punto del olvido. Es casi como si para conseguir un cuerpo tuviéramos que dejar en depósito el acceso a cierta parte de nuestra sabiduría esencial, que sólo podemos recuperar al entregar el envase vacío. Tal vez ésta sea la razón por la que tantos dicen que nunca se han sentido tan vivos como cuando experimentaron la muerte. O tan muertos como cuando estaban en medio de la vida.

Abandona tu comprensión y flota libre en tu intuición.

Entra en el espacio en el que flotan tus pensamientos. Abandónate a la luz. Luz que se disuelve en luz. Espacio que se disuelve en espacio.

Conciencia que flota libre en pura atención.

Ten piedad de ti. Déjate ir, radiando en el espacio. Fundiéndote con el Gran Corazón que no tiene sustancia pero que es tan real como tú eres.

No hay dentro, no hay fuera, ser sin límites en un espacio sin límites.

Espacio que se expande en el espacio. Luz que se disuelve en luz.

Descansa en el ser. Flota en tu espaciosidad original.

Y desde ese punto de fuga en el horizonte lejano, observa que algo se acerca lentamente. Es el primer aliento de la vida.

Y con ese aliento llega un nuevo cuerpo. Observa: cuando crece el deseo al aproximarse esa nueva encarnación, disminuye la luz que precede al punto del olvido. Trata de mantenerte alerta en este proceso de reentrada.

Cada aliento es el primero.

Cada respiración es nueva por completo.

Para nacer otra vez.

Nacido en un cuerpo para examinar lo que nace. Y lo que muere.

Naciendo para el beneficio de todos los seres sensibles. El cuerpo ligero vuelve a habitar un cuerpo denso. Reanimando la vida y la posibilidad de una atención tan clara que pasa por alto cualquier evento del estilo de nacer muerto y vivir toda una vida.

Cada respiración es la primera.

Nacido para servir y para explorar. Para profundizar la misericordia de cualquier mundo en el que estemos.

Cada aliento es precioso, permitiendo que el cuerpo ligero siga un instante más con su vehículo terrenal.

Naciendo en este mundo para descubrir la sanación que buscamos. Y para cantar la canción que hemos estado aprendiendo desde meditamos bajo el árbol de té, o fuimos clavados en la cruz, o miramos los ojos de nuestro hijo muerto. Nadie dijo que fuera a ser fácil; solo fructífero.

Cada aliento es el primero, el último, el único disponible para llevarnos más allá de nuestro olvido al mundo chispeante de la verdad viviente.

Que todos los seres vivan con su muerte tras su hombro izquierdo y con la bondad en el centro de su corazón.

Que todos los seres se liberen del sufrimiento. Que todos los seres conozcan la fortuna de su gran naturaleza.

Que todos vivan en paz.

PARA JENNIFER, MUERTA EN SU 12° CUMPLEAÑOS

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 14

Un pastel con una vela rosa

en su mesilla de noche,

Cristo crucificado en la pared del hospital,

encima de ella.

Casi toda su juventud consumida por la leucemia,

su cuerpo que se cierra. Ya se va.

Y esta última respiración eleva a Jesús de la cruz.

El final de años de enfermedad. Libre por fin para montar

a su caballo favorito.

Sentada a su lado,

junto a su cuerpo vacío,

está María, Madre de la Misericordia,

que ha venido a acunar a la recién muerta

en sus brazos infinitos

y los niños se acercan lentamente a la mesa

para la merienda prometida en el Gólgota.

Y yo me pregunto,

muy racional y con el corazón roto, cómo es posible que con los miles de

personas que murieron ese día,

sólo una María pueda abrazarlas a todas.

Y, ofreciéndome su hombro, me pregunta, en un susurro,

si cuando mil personas miran a la luna hay un millar de lunas.

REPASO DE LA VIDA

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 15

No es raro que las personas que han estado al borde de la muerte digan que vieron su vida completa pasar ante sus ojos. En un momento sin tiempo, caras, conversaciones, acontecimientos, sonidos e imágenes del pasado fueron reproducidas vívidamente en la conciencia. Muchas personas no se sienten del todo satisfechas con el espectáculo. Piensan que el guión podría estar más trabajado, que la trama deja bastante que desear, que los actores no estaban bien en sus papeles y, aunque a veces parece aburrido y un poco largo, el fin llega demasiado bruscamente. Se sorprenden al ver cuánto han olvidado y cuánto han recordado.

Casi inmediatamente vuelven a caer dormidos en sus vidas sin darse cuenta de que si no hacemos algo para sanar nuestras vidas ahora, algún día, cuando estemos algo más que en el borde y nuestra vida pase por delante de nosotros, será demasiado tarde para hacer algo al respecto. No esperemos a repasar nuestras vidas en el lecho de muerte. Tomemos en consideración la posibilidad de terminar nuestros asuntos pendientes antes de ser liquidados.

Una vez que se ha establecido la práctica de ablandar el vientre y que la contemplación del miedo ha despejado un poco el espacio, es una buena idea empezar la práctica del repaso de la vida.

Cuando tenía 19 años estaba hojeando un libro sobre el budismo que me parecía como un oasis en un desierto salvaje, pero sentía que yo era demasiado impuro para poder usarlo. Creía que había encontrado la respuesta demasiado tarde para manejar el fardo que cargaba. Pero lo compré como una alternativa al olvido. Supuso para mí una gran renovación. A pesar de mi renqueante disposición surgió un gran regalo, por lo que quiero decirle que no permita que la mente, que está tan aterrada de la muerte, de la vida, e incluso de su sombra, no permita que tome la decisión de aclarar el futuro limpiando el pasado. Ofrezca esa decisión al corazón que tan frecuentemente ha estado nublado por todos los asuntos pendientes. Ofrezca la opción de terminar los adioses, de honrar a sus amigos y maestros, de dirigir el perdón a algunas personas, y pedir perdón a otras. El repaso de la vida es ese puente sobre el que nos encontramos una y otra vez con cada uno de los jugadores principales de nuestra vida, y nos detenemos para tener un rato de charla. Visualizamos o sentimos a cada uno de esos individuos y les expresamos nuestros sentimientos más profundos.

El primer aspecto del repaso de la vida es una meditación sobre la gratitud. Se empieza recordando tiempos cálidos, viejos amigos, días especiales, momentos de comprensión y de sanación, y recordando también el amor que hizo que todo eso valiera la pena.

Con agradecimiento y aprecio invitamos a cada una de esas personas individualmente al corazón e iniciamos un diálogo con ellas. Estas conversaciones suelen ser bastante reveladoras. Una vez que hemos compartido esa conexión real, tanto si precisa varios minutos o únicamente un momento, les damos las gracias y conforme el recuerdo se disipa, les decimos adiós. Salpica cada recuerdo con

aprecio en su vientre blando, y despídase deseando que le vaya bien. En el repaso de la vida, cada vez que dejamos un recuerdo, agradable o desagradable, le deseamos que le vaya bien. No hay la menor certeza de que no vaya a volver a presentarse en la memoria. Este sencillo ritual no es tan fácil o superficial como puede parecer. Deje que las sutiles compleciones se acumulen con cada despedida. Tanto si es con cierta sensación de pérdida o con un suspiro de alivio, nuestros adioses se van haciendo más cálidos con cada despedida del pasado.

Así como todos tenemos cosas por las que estar agradecidos, también hay acontecimientos que sucedieron, aunque nos gustaría que nunca hubieran sucedido. Y dejan recuerdos que siguen sin ser resueltos, rodeados o asociados por estados de remordimiento, culpa y aborrecimiento hacia nosotros mismos por un lado, y frustración, rabia e incluso fantasías de venganza por otro. Estos recuerdos dolorosos, como cualquier otro dolor, demandan alivio. Son el núcleo de nuestros asuntos pendientes.

Generalmente, hay tres tipos de recuerdos: agradables, desagradables y neutros. Los que tocan nuestro corazón son los recuerdos agradables, hacia los cuales dirigimos nuestro agradecimiento. Los que tensan nuestro abdomen son los recuerdos desagradables, a los cuales enviamos claridad y perdón. No es sorprendente que algunos individuos de nuestro pasado produzcan ambas respuestas. La mente puede tener algún que otro resentimiento hacia las personas que amamos. Algunas personas que sentimos que nos han hecho daño pueden ser personas con las que hayamos compartido momentos muy especiales y tal vez nos sintamos agradecidos por esos momentos, aunque nuestra práctica

del perdón no esté completa. El proceso se va refinando con la práctica y abriéndonos a los sentimientos inesperados.

La claridad proviene de estar atentos a los estados cambiantes de la mente. El perdón proviene de un corazón que no puede soportar seguir cerrado ni siquiera un momento más. De un corazón que valora más la libertad que disfrazar su dolor.

El perdón pone fin a los asuntos pendientes. Es la siguiente faceta importante de nuestro repaso de la vida. Nos permite avanzar y no quedarnos sujetos por nuestra falta de disposición a entrar en nuestro dolor como medio de sanarlo. Permitimos que vengan a nuestra mente aquellos que nos han hecho daño, y les hablamos de nuestros sentimientos, y escuchamos cómo podamos sus respuestas imaginarias. Permitimos que se disculpen si lo desean, o que escapen si lo prefieren. No tratamos de forzar su arrepentimiento, nos limitamos a abrir nuestro corazón a nuestro dolor y lo tocamos con la misericordia que perdona a los demás y que es un medio para aliviar nuestra propia carga. Les invitamos por un momento experimental en la antecámara de nuestro corazón y, al ver su dolor y su confusión, les tocamos con la posibilidad del perdón para ver cómo nos sentimos y para saber qué tipo de sanación podría ser el más adecuado. No hay que meter prisa en este proceso lento y milagroso. La fuerza cierra el corazón. Cuando hemos compartido un minuto o dos con ese recuerdo y hemos explorado su contenido e interactuado con él, nos despedimos de esa persona deseando que le vaya bien, observando en cada encuentro y cada partida cómo nuestro miedo se va derritiendo gradualmente y se va restableciendo la confianza en nuestro propio proceso.

A medida que continúan estas conversaciones con nuestro dolor, podemos darnos cuenta de que entran desde afuera, como atraídas por los potenciales del perdón, esas personas que nos gustaría que nos perdonaran a nosotros. Hablamos con ellas y escuchamos cuidadosamente lo que nos respondan. Empezamos a terminar conversaciones y relaciones que se habían quedado incompletas. Les pedimos perdón y empezamos a tomar en consideración lo que podríamos hacer para conseguir que las cosas fueran bien.

Empezamos a hacer las correcciones que podamos. Y podemos usar, las que se perdieron en el tiempo, como foco de nuestra meditación del cariño. No es el acto de contrición el que hace descansar la mente, sino la intención de no volver a repetir acciones que causan daño. Es la preocupación y la compasión por el sufrimiento de los otros.

Así como hay muchas formas de expresar la gratitud, hay muchos niveles en los que podemos hacer las rectificaciones. La meditación del perdón nos ofrece una mayor comprensión de lo que podría ser adecuado. A decir verdad, aunque la meditación del perdón es el primer paso, es el más importante.

Cartas, llamadas, visitas y especialmente oraciones por el bienestar de los demás (no abyectas disculpas, sino intenciones genuinas de que los demás alcancen su plenitud) pueden ser herramientas profundamente sanadoras. O tómelas como el tema favorito de su corazón en vez de como un objeto de su mente y únase gozosamente con ellas en el misterio mientras aprende a perdonar y a ser perdonado. No se trata de una conversación en el aire tenue. A decir verdad, la atmósfera que nos separa nunca ha sido tan tangible

como cuando tratamos de tender un puente para cruzarla. Como decía Nisargadatta: "La mente crea el abismo, y el corazón lo cruza."

Con frecuencia, la persona con la que quisiéramos corregir algo, ya no está en nuestra vida. Tal vez haya muerto, se haya mudado o haya desaparecido en nuestra historia remota. Visualizar conversaciones nos permite invitar decididamente a personas a las que tememos haber dañado seriamente.

Un aspecto importante que tiene el completar los asuntos pendientes es la posibilidad de pagar nuestras deudas. Conforme fui moviéndome desde el mundo de la sombra al de la luz, algunas formas de mis apegos fueron más lentas en aflojarse que otras. A los 20 años, un año después de que se despertara mi interés por el budismo, un día que estaba curioseando por una tienda de arte oriental, robé una pequeña figura de terracota de Buda del siglo XIX. Mi Buda robado era un bodhidharma ceñudo y muy resuelto que no estaba dispuesto a dejarme escapar de nada. A lo largo de los años siguientes, aunque otros Budas entraron y salieron de mi vida, este fue mi maestro más severo en lo referido a honradez y rectitud. Aunque nunca perdió su ceño fruncido, se convirtió en un empuje fundamental para que me liberara de deseos superficiales y tu viera más en consideración al corazón. Unos dos años después de robar la figura de barro, envié un cheque a la tienda con una carta pidiendo disculpas. (Me han dicho que los grandes almacenes reciben enormes cantidades de dinero diarias de ladrones arrepentidos.) Por un instante me pareció ver sonreír al viejo bodhidharma, pero entonces comprendí que era yo. Las correcciones sustentan nuestro corazón y apaciguan nuestra mente.

Irónicamente, ese frágil, maravilloso, ceñudo Buda de amor puro, es uno de los pocos objetos que han sobrevivido estos cuarenta años. Está instalado en nuestro altar, al lado de un regalo del Dalai Lama y de las fotografías de algunos maestros muy venerados.

El Buda dorado es el Buda de la sabiduría. El Buda de jade es el Buda de la compasión. Pero el Buda robado es el mejor Buda de todos, pues me recuerda el poder de la renovación.

Antes de que sigamos avanzando en esta práctica, conviene que digamos que no creemos que el mero hecho de dedicar unos pocos meses a enviar gratitud a los recuerdos agradables y perdón a los desagradables, despidiéndonos de los ocupantes de dichos recuerdos y deseándoles lo mejor, vaya a desplazar toda la pena que pueda haber alrededor de algunos de nuestros recuerdos más dolorosos. Pero puede ayudar a que sentimientos que hace mucho tiempo que han sido abandonados encuentren su camino de regreso al corazón, donde pueden volver a ser experimentados en una espaciosidad creciente y con una forma de verlo algo más dulce.

Esto no sugiere que tengamos que tratar de forzar el perdón o el agradecimiento. El mero hecho de tocar un recuerdo difícil con una cierta disposición a sanar comienza a ablandar el apego y la tensión que lo rodean. Aunque esta práctica no resuelve plenamente el pasado, puede ser un bálsamo incluso para heridas que no hemos reconocido como tales y encontrar alegría en momentos de gracia que se han olvidado durante mucho tiempo. Y tal vez en algún momento seamos capaces de enviar gratitud a toda nuestra vida, no porque sea totalmente agradable, sino por ser la enseñanza que nos ha traído hasta este notable momento de introspección.

No puedo hablar en nombre de nadie, pero conforme yo traté de poner “mi casa en orden”, inspeccionando sus cimientos y especialmente mis primeros años de vida, descubrí a un joven lleno de desconfianza, centrado exclusivamente en la gratificación, deshonesto emocionalmente y bastante indiferente hacia las adversidades que sufrían los demás. Con frecuencia, al volver a leer los primeros capítulos de la historia de mi vida he descubierto que no había más que una preocupación superficial respecto al dolor de los demás. Esto era tan duro para hacerle frente como un demonio de tres cabezas en el camino. Hacía que me desangrara inmóvil. Hacía que me planteara si no sería demasiado difícil este repaso de la vida para que las personas abrieran de par en par sus corazones.

Pero entonces recordé que uno de mis maestros solía decir que “el pensamiento de un tigre, no es un tigre”. El recuerdo de un acontecimiento no es ese acontecimiento, sino su reflejo en la superficie siempre cambiante de la mente. Algunas personas dicen que es posible usar estas imágenes de la pantalla de la conciencia como un gimnasio en el que no tratamos de levantar la pesa más pesada, sino que vamos entrenándonos para hacerlo poco a poco. Otros se refieren a esta etapa en la que se relacionan con los contenidos del recuerdo de la conciencia como un ensayo, una oportunidad para trabajar los sentimientos que surgen de tales situaciones confrontándolos de nuevo en este viaje hacia la muerte. Estaba claro que si ahora no podía abrirme a ciertos recuerdos difíciles con compasión y claridad, seguirían estrechando el sendero de mi vida y de mi muerte. Es el miedo el que hace que la muerte parezca un estanque pequeño visto desde lo alto de un gran barranco.

Reparar la historia de nuestra vida con intención de honrar nuestro pasado y de sanarlo puede llevar unas semanas, unos meses o el resto de nuestra vida, conforme van aflorando gradualmente en nuestra atención niveles que antes no habíamos visto. Permitir que el corazón explore los recuerdos del pasado de la mente nos recuerda lo difícil que es que abandonemos nuestro sufrimiento y también cuánto hemos aprendido y cuántos son nuestros motivos de agradecimiento. Es una medicina muy potente, un poco amarga al principio, pero que se va haciendo más dulce a medida que el perdón y la gratitud, la atención y la misericordia, hacen que nuestros regalos se vuelvan incontables. Cuando el perdón adquiere vida propia y remite el sufrimiento que rodea los acontecimientos dolorosos lo bastante para que podamos comprender lo que pueden enseñarnos, entonces el pasado adquiere un significado muy diferente. Como dice Ondrea, recibimos “el don que está dentro de la herida”, la comprensión y la fortaleza, la apreciación de la compasión y de la atención de que necesitamos sanar otras muchas partes nuestras.

En su libro "Cómo cultivar un loto blanco", la maestra de zen Kennett-Roshi habla de cómo repasó su vida —un incidente tras otro, con todos sus triunfos y derrotas— cuando le informaron de que iba a morir. Dice que eso le hizo entrar de lleno en su vida. El poder de sus reflexiones sobre su vida fue tan grande (y no estamos sugiriendo de ningún modo que esto es algo que pueda sucederle a nadie más), que su cuerpo no murió, sino que siguió albergando su proceso hacia la iluminación. Aunque este proceso no fue emprendido como medio de producir una cura, descubrió que el hecho de acceder incluso a sus recuerdos más dolorosos era reconfortante y no impidió esa curación.

Quienes han meditado durante años probablemente han hecho ya una gran parte de este trabajo. La vida se presenta repetidamente para ser repasada en el silencio de las 2 de la madrugada en la sala de meditación. Surgen los recuerdos, se sienten los sentimientos, se explora la atención, el corazón acepta y llega el momento siguiente. Cuando empecé a meditar, podía recordar muy pocas cosas de antes de mis 9 o 10 años. Ahora puedo recordar con toda claridad las primeras fiestas de cumpleaños y la calcomanía con osos bailando que había a los pies de mi cuna.

El repaso de la vida es una reflexión dirigida y concentrada. Miramos hacia nuestra vida no como si siguiéramos teniéndola, sino como si estuviéramos a punto de abandonarla. El recuerdo del pasado es como el último sorbo de ese vino viejo, el último beso del amante que se marcha, la última oportunidad de apreciar la vida tan plena de nuestra experiencia humana. Es una contemplación sanadora.

Este proceso consiste en saludar los buenos recuerdos con mucho agradecimiento. Y los malos momentos con un perdón creciente, una vez que hayamos explorado concienzudamente la rabia de la misma manera que podemos explorar el miedo. Reconocemos que los malos momentos pueden aportar buenas enseñanzas y abrirnos a formas de vida más profundas que produzcan más felicidad que descontento.

"Es todo una mierda al principio", decía un amigo que había practicado este proceso; "luego las cosas van a peor. Y, poco a poco, mejoran y mejoran. De hecho, hay cada vez más y más momentos en que todo parece absolutamente perfecto".

De muchas formas, el repaso de la vida no es una contemplación de acontecimientos pasados como si se tratara de un inventario de sentimientos residuales... es un reconocimiento del trabajo que se ha completado y de las sanaciones que aún hay que llevar a cabo.

"A veces la exploración inicial no produce paz ni sanación", decía un médico de una residencia de ancianos (y bastantes maestros espirituales lo han confirmado). "Es que, a decir verdad, en muchas ocasiones las personas se ven peor y se sienten peor. Pero están más llenas. Han permitido que las partes suprimidas y abandonadas de sí mismas afloren a la superficie y puedan ser atendidas".

Algunos terapeutas con los que hemos hablado sobre el repaso de la vida mostraban su preocupación de que pudiera ser demasiado difícil. Creían que las vidas de muchas personas han sido tan duras que tal vez prefirieran "no abrir esa lata llena de gusanos".

Hemos tomado su sugerencia al pie de la letra y solemos recomendar a quienes se embarcan en este proceso que se lo tomen con calma y paciencia. No se precipite sobre los recuerdos más duros y se huerne con rabia y culpa. Establezca unos cimientos sólidos de gratitud y atención antes de explorar la posibilidad de ofrecer y pedir perdón. Comience con los numerosos resentimientos y quejas. De hecho, nuestro objetivo inicial no debe ser abordar los recuerdos más pesados. En vez de eso exploremos el dolor de nuestro corazón y cultivemos la compasión no sólo por nuestro dolor, sino por el dolor que todos compartimos.

En el repaso de la vida experimentamos la gama completa de las emociones: el atropello por las cargas que otros han arrojado sobre nosotros; la vergüenza por las cargas que nosotros hemos puesto

sobre los demás; el agradecimiento por los dones recibidos; la alegría por los dones que hemos concedido.

Si ha habido algún trauma o abuso, lo mejor es no forzar tales recuerdos. Hay muchas cosas que podemos hacer con nuestra memoria mientras estos pensamientos y sentimientos observan si se sienten lo suficientemente seguros para aflorar. Tenemos amplias oportunidades para practicar el perdón conforme avanzamos ligeramente en este proceso.

A decir verdad, si nos sentimos víctimas puede ser una exploración difícil, pues en cierto nivel promete volver a ponernos en la presencia del verdugo, aunque sólo sea en el recuerdo. Y si somos nosotros los que hemos torturado a los demás, entonces resulta infernal. Más, ¿por qué seguir esperando? ¿Por qué no explorar precisamente ahora “nuestros atrasos” y sentir qué podemos hacer al respecto? Como dijo alguien, no se acaba hasta que ha terminado. Y hasta que nuestro corazón no esté completamente abierto, no habrá terminado y seguiremos repitiendo nuestros apegos infernales eternamente.

Si usted está en terapia, le sugiero que consulte con su terapeuta para ver si esta práctica pudiera afectar el curso actual de su trabajo conjunto.

Si usted no tiene una relación terapéutica con un profesional, tal vez desee establecer con algún amigo íntimo una relación del estilo de “podemos hablar de todo” para poder reflejar en voz alta el proceso interno que usted está experimentando.

En el repaso de la vida todos pasamos momentos en que las cosas se ponen realmente feas y tenemos que recordar que hay que

volver al corazón de la misma forma en que un montañero vuelve a usar su máscara de oxígeno. Sin el proceso de recibir recuerdo tras recuerdo con el vientre blando, con perdón y gratitud, el repaso de la vida puede ser mucho más arduo y menos sanador que lo que indica su potencial. No se trata de un proceso en el que se vuelvan a activar los viejos pensamientos y sentimientos bajo la luz monótona y algo depresiva de la vieja mente. Se trata de volver a agrupar la atención (antes de que la muerte lo haga por nosotros) para iluminar el pasado con una nueva misericordia.

Como ya hemos mencionado anteriormente, puesto que el miedo a la muerte puede incluir el miedo al castigo, el repaso de la vida puede alejar en buena parte ese miedo al permitirnos llegar al Día del Juicio a nuestro propio ritmo. Conforme vamos trabajando para liberarnos de los juicios a nosotros mismos y ofrecemos esta parte de nuestro sufrimiento al corazón que anhela ser libre, puede surgir algo que parezca demasiado bueno para ser cierto. Es una sensación de amor hacia nosotros mismos que impregna todo; algunos dicen que es como ver a través de los ojos de Dios. Y el miedo a Jehová disminuye. El regocijo proviene del acercamiento a la propia verdad. La verdad que Buda afirmó cuando dijo que podíamos mirar al mundo entero y nunca llegaríamos a encontrar a nadie más merecedor de amor que nosotros mismos.

Los recuerdos surgen espontáneamente de las profundidades de nuestros sueños reclamando nuestra atención. Hacen cola esperando ser sanados y preguntan qué pueden hacer para estar en paz con nosotros mismos de modo que podamos morir apaciblemente. Se trata de una “práctica de barrer el camino” que es llevada a cabo con la intención de curar viejas heridas y de dar un

homenaje a nuestros viejos amores. Lleva tiempo, por lo que lo mejor es no aplazarla hasta que disminuyan nuestras fuerzas, se debilite nuestra concentración y nuestras emociones se vean desviadas por la llegada de la muerte.

Alguien decía que la memoria se parecía más a una pintura que a una fotografía. Y algunas de estas pinturas son un poco abstractas. Sus estilos van desde Fra Angélico a Picasso. Algunas tienen grietas y se van marchitando con el paso del tiempo. Sus perfiles se van haciendo vagos e indefinidos, sin adoptar una forma clara como para poder apreciarlos. Incluso pueden fracasar las mejores intenciones de recuperación y compleción de esos acontecimientos y sentimientos.

Al reflexionar sobre algunos capítulos de mi historia, los detalles flotaban en un océano de imágenes y actitudes encontradas. Era difícil saber la respuesta adecuada. Cuando esto sucedía, me limitaba a enviar deseos sinceros de bienestar a aquellas personas con las que había compartido un momento casi olvidado, les pedía perdón por cualquier dificultad que les hubiera podido haber causado mi ignorancia, y les expresaba mi agradecimiento por el tiempo compartido.

Adaptando la meditación del perdón, pedía el perdón de todas las personas a las que yo hubiera podido causar daño, consciente o inconscientemente, con mis confusiones o con mi egoísmo. Y también trabajaba para perdonar a todas las personas que surgían en mi memoria y a las que había hecho daño con mi severidad, con mis juicios y con mi falta de misericordia. Perdonaba y pedía perdón a todos los fantasmas del pasado, yo incluido. Y con un profundo gasho (inclinación de reverencia), entregaba todos nuestros cadáveres al océano de la compasión.

Hay otros dos niveles en los que se puede emplear el repaso de la vida. El primero se llama “despertar en el sueño”, y el segundo es el nivel en el que se podría emplear el repaso de la vida como el Libro Tibetano de los Muertos.

Una parte de la preparación genuina a la muerte es el abandono de nuestra historia y el volver a mirar la vida con ecuanimidad y con una sensación de completación. Tal vez lleguemos a preguntarnos, mientras vamos viendo las imágenes en nuestra vieja pantalla, a quién perteneció en realidad esa vida. Con serenidad vemos pasar nuestras vidas ante nuestros ojos como si se tratara de la vida de otra persona, enviándonos un beso a nosotros mismos cuando nos vemos pasar. Y nos hacemos semejantes a Lakshman, del Ramayana, cuando se sentaba junto al río preparándose para morir y reflexionando sobre su vida, y decía: “Es algo con lo que soñé hace mucho, mucho tiempo.”

Nuestra reacción al pasado influye enormemente en nuestra experiencia del presente. El repaso de la vida ofrece beneficios que derivan no tan solo de apreciar nuestras relaciones con los acontecimientos pasados, sino del propio pasado. La memoria no es una ilusión menor que cualquier otro pensamiento. Cambia constantemente de perspectivas y es susceptible de ser influida por actitudes del entorno. Empezamos a desmagnetizar el aspecto reactivo de la memoria aproximándonos tanto a lo agradable como a lo desagradable con un cariño incondicional creciente, más como un científico comprometido que como un periodista de juzgados. Ya no deseamos seguir viviendo nuestra vida de segunda mano, por lo que entramos directamente en el momento de la memoria y dejamos que nuestro corazón se desborde. Al reconocer que tanto el pasado como el presente son menos tangibles que lo que nos gustaría imaginar,

examinamos el espejismo constantemente cambiante de nuestros recuerdos, que a veces tiene la calidad vaga e insustancial de un sueño dentro de un sueño, y experimentamos esas cosas que no vemos. Esta comprensión se denomina “despertar en el sueño”. Reconoce que gran parte de la memoria es una función de nuestra autoimagen y que nuestra autoimagen no es mucho más sustancial que un pensamiento.

Este despertar no nos saca necesariamente del sueño, pero nos permite darnos cuenta de que estamos soñando. Cuando sabemos que estamos soñando, estamos listos para avanzar al nivel siguiente. Podemos volver a leer el libro de nuestra vida, sin saltarnos esta vez las notas a pie de página, sin añadir diálogos ni pretender que no es una obra de ficción. Podemos emplear técnicas similares a las que se presentan en el Libro Tibetano de los Muertos, que habla de obstáculos en el camino por el que pasa la muerte y cómo nuestros estados mentales proyectan imágenes de fantasmas y ángeles tanto en la muerte como en la vida. A medida que nos vamos relacionando con el espectáculo efímero de la conciencia —y de la memoria en particular—, nos damos cuenta de que el fantasma que hay ante nosotros es el mismo fantasma que hay dentro. Vemos que en el grado en que seamos capaces de enviar una atención sanadora al momento presente, seremos capaces de transformar después los obstáculos en aliados. Es una práctica de mirar a través de la vida, así como a través de la muerte, la luz de nuestra conciencia inmortal por la que cada uno de nosotros somos conocidos.

Es la práctica de ver qué recuerdos y qué pensamientos tienden una emboscada a nuestra conciencia. Vemos que el miedo, la lujuria, la culpa y la cólera seducen a la conciencia y la hacen caer en fantasías y

sueños decepcionantes como fantasmas hambrientos en las sombras de la mente. Los recibimos donde están en vez de esperar para hacerles frente en su forma más espantosa en nuestro viaje a través de la mente, a través de la muerte. Identificamos qué imágenes de la mente personifican ciertas ideas y ciertos puntos de vista. Alguien dijo que “cualquier punto de vista es demasiado pequeño para contener toda la verdad”. Estas actitudes son los huesos que forman el esqueleto que hemos guardado colgado en nuestro armario. Conforman este mundo y el siguiente. En este mundo las proyectamos sobre los demás. En el siguiente son proyectadas de vuelta sobre nosotros. Nos asusta lo que la mente puede hacer después de la muerte porque sabemos que la mente tiene una mente propia, y solo el desarrollo de lo que llamamos conciencia profunda puede eliminar de raíz el lío que florece aquí. Desenmarañamos el presente cuando desatamos los nudos del pasado. Despejamos el camino a través de la muerte cuando aceptamos de todo corazón los estados mentales antes de que compulsivamente se pongan en funcionamiento en la vida, o se condensen automáticamente en imágenes espantosas después. Al recordar que “nostalgia” significa “dolor reminiscente”, no nos aferramos al pasado, sino que le aliviemos su carga. No nos empeñamos en clasificar nuestra infancia en alegría o en miedo, ni nos perdemos vagando entre la aceptación y la negación. Nos liberamos de viejos apegos y permitimos a la vida que se acerque a sí misma.

Al saludarnos en el camino y reconocer que somos una proyección de nuestros condicionamientos e ir más allá de esta comprensión o de cualquier otra idea a la que podamos aferrarnos, nos fundimos con nuestro ser inmortal.

El proceso de repasar la vida

El repaso de la vida comienza un lunes y termina algún tiempo antes de nuestra muerte.

Ponte cómodo y trae a tu mente a alguna persona del pasado cuya bondad tocará tu corazón. Imagínate hablando con esa persona. Dile lo que ha significado para ti. Envíale tu gratitud como si vuestros corazones estuvieran conectados. Dale las gracias y, cuando termine la conversación, despídete deseándole lo mejor. Dile adiós como si no fueras a verla nunca más, ni siquiera en el recuerdo.

Trae a tu mente, una a una y sin prisas, los amigos, maestros, parientes, antepasados, colegas, amantes e incluso animales con los que sintieras esa conexión, todos los que han apoyado el crecimiento de tu corazón. Diles cuánto aprecias su cariño y su bondad. Envía gratitud a su imagen. Cuando el amor haya llenado el espacio entre vosotros y haya llegado el momento de partir, diles adiós como si nunca más fueras a encontrarlos.

Cada vez que encuentres a quienes se preocuparon por ti con agradecimiento, la experiencia va cambiando a medida que la conversación evoluciona y la partida se convierte en una completación.

Conforme se amplía la práctica para incluir no solo a unas personas, sino incluso momentos del pasado por los que sientes gratitud, concéntrate en el recuerdo de dichos momentos y permite que ese momento de belleza impregne tu corazón. ¡Agradece tu buena suerte a las estrellas! Cuando la escena se haya representado por completo, di adiós con cariño y, por el momento, no mires atrás.

El repaso de la vida y las meditaciones del perdón y del agradecimiento evolucionan simbióticamente: cada uno de estos elementos apoya y nutre a los demás. Cuando hemos pasado unos días o semanas practicando el agradecimiento, llega el momento de desarrollar la meditación del perdón.

Trae a tu mente la imagen de alguien que te haya hecho daño. No la persona que más daño te haya hecho en tu vida, sino alguien hacia quien sientas un cierto resentimiento, no odio ni rabia. Alguien cuyo recuerdo sea desagradable, pero no tanto que no seas capaz de ablandar tu vientre al recordar su presencia. Vamos poco a poco. Considera lo alejada que ha debido estar esa persona de tu corazón para tratarte de ese modo, lo insensible y asustada que debía estar. Simplemente por este momento, como un experimento de sanación, tócala con la posibilidad del perdón por muy ligera que sea esta posibilidad. Mira cómo te sientes. Date cuenta de cómo el corazón anhela estar libre de esa pena. Deja que se abra, abre el puño que aprieta al recuerdo. Déjalo flotar un poco más libre en la posibilidad del perdón. Tócalo con misericordia por eso que hay en tu interior que se da cuenta de esos momentos de olvido e incluso de fría indiferencia. Hay una humildad en el perdón que es valiosa tanto para el que perdona como para el que es perdonado. Un paso crucial para llegar al perdón de uno mismo es perdonar a los demás. La calidad del perdón se expande para abrazar incluso a nosotros, a nosotros que “somos indignos”. Es un proceso notable por el que debemos estar agradecidos.

Gradualmente, a medida que la mente va invitando a los recuerdos incluso desagradables, profundiza la práctica de ablandar el vientre. Al ablandar las partes duras, se van derritiendo por los bordes.

En la espaciosidad siempre creciente del blando vientre, la mente invita uno a uno, sin prisas, a esos recuerdos que aún contienen una cierta cantidad de dolor o de sentimientos de no estar completos. Al reconocer el miedo de esa otra persona, la perdonamos del dolor que no supo manejar y salpicó sobre nosotros. Perdonamos su debilidad y su arrogancia. Tomamos esos rasgos como objeto de una meditación del perdón. Cuando sentimos que hemos ido tan lejos como podíamos sin forzar nada, le decimos adiós. Dejamos que siga su camino hasta que volvamos a visitarla con más perdón.

A medida que se va puliendo la práctica de atender a tipos específicos de recuerdos, dejamos de necesitar elegir de antemano si vamos a trabajar con recuerdos agradables o desagradables, pero podemos abrir las puertas al flujo intuitivo de cualquier recuerdo que desee presentarse. Conforme profundiza el repaso de la vida, los recuerdos agradables y desagradables reclamarán nuestra atención y el corazón alternará entre la gratitud y el perdón. Tal vez se dé cuenta de que hay recuerdos que permanecen fuera de nuestro alcance para ver si la cosa es segura. Explore la personalidad de cada recuerdo que exija su atención. Observe la urgencia de alguno de ellos y la renuencia de otros. Algunos son arrogantes y otros tímidos. Invítelos a todos ellos a tomar el té.

A medida que van haciendo su aparición en esa espaciosidad de gracia creciente recuerdos más sutiles, vamos logrando una mayor seguridad en el proceso y el proceso adquiere vida propia. Al tomar conciencia de las diferentes posibilidades, cada vez resulta más sencillo ir más allá, pudiendo finalmente abrir nuestras cerraduras más guardadas. Acérquese a los recuerdos difíciles como se acercaría a una

gran hoguera. Dé los pasos de uno en uno. Siéntese y acostúmbrese al calor, luego levántese y dé un paso más hacia adelante. Vuelva a sentarse para adaptarse a esta nueva perspectiva. No hay necesidad de precipitarse en el fuego para que el ego, como un héroe, pueda morir inmolado en una muerte propia de un vikingo. Esas bravatas no cauterizan nuestras heridas. Convierten nuestro desamparo y nuestra desesperanza en una sensación imponente de no ser adecuados. Solo el acercamiento lento funcionará si lo que queremos conseguir es una “plenitud de una vez”, una sensación segura de completación. De hecho, con una concentración adicional llegaremos a ser capaces de sacar el fuego de ahí, no sofocándolo con nuestros cuerpos, sino quitándole el combustible que precisa: nuestros apegos a nuestro sufrimiento, nuestra falta de disposición a perdonar o a consentirnos ser perdonados.

Pero el repaso de la vida es mucho más que volver a visitar los momentos difíciles. Es un festín para el corazón. Es una oportunidad para abrazar a aquellas personas cuyo abrazo siempre nos pareció un tesoro, para proseguir conversaciones comenzadas hace años que aún parecen resonar en la médula de sus huesos. Es una oportunidad para inclinarnos ante quienes nos enseñaron a inclinarnos, y para enviar cariño hacia quienes en su momento enseñamos a amar.

Se necesitan millares de momentos de recuerdo de ablandar el vientre y aclarar la mente para que consigamos mantenernos abiertos el tiempo suficiente de modo que nos relacionemos plenamente con nuestro pasado en vez de desde el mismo. Y para reconocer que con aquello que imaginábamos que era imposible trabajar, el proceso ya está en marcha.

Conforme vamos viendo una y otra vez cómo se despliega la historia de nuestra vida, sus repeticiones y sus faltas de resistencia, podemos contemplar el espectáculo de una forma algo menos subjetiva. Empezamos a tomarnos nuestra vida de forma menos personal. Como decía Lakshman, la vemos como algo que soñamos hace mucho, mucho tiempo. De forma irónica nuestra vida parece menos segura de lo que habíamos imaginado y se va convirtiendo en una enseñanza mucho más perfecta de lo que nunca pudimos suponer.

Cuando proyectamos ante nosotros un mundo a nuestra imagen y semejanza, a eso se llama sueño pequeño. Se considera pequeño no solo porque encierra una parte minúscula de nuestra enormidad, sino porque tiende a mantenernos en este modo tanto a través de la vida como de la muerte. Cuando sentimos que dentro de nosotros hay algo más grande que lo que ni siquiera nuestro vacío sagrado puede describir, entonces nuestro cuerpo, luego nuestra mente y enseguida nuestro corazón se disuelven en una claridad y una vastedad para la cual hasta la palabra Dios nos parece insuficiente. Experimentamos la paz indescriptible que surge del corazón de la verdad innombrable. Este es el gran sueño en el que despertamos a la naturaleza de nuestra somnolencia, y sabemos por fin que nuestra vida no está definida por sus experiencias, sino por el corazón que las recibe.

El recuerdo total sería necesario para un repaso completo de la vida, pero esto precisaría del resto de nuestra vida. En vez de pulsar el botón de “avance rápido” y forzar a los recuerdos, les permitimos que afloren del subsueño. Gradualmente se va retrayendo el censor entre lo conocido y lo desconocido, entre lo que de forma tan tosca se ha

calificado como “consciente” y “subconsciente”. Resulta irónico que lo que denominamos “consciente” suele ser subatento, mientras que los niveles más profundos, en los que reside la mayor parte de la conciencia y de nuestras vidas, es considerado como algo “subconsciente”.

Firmemos la paz con nuestras vidas. Dejemos de vivir como si la vida fuera un melodrama de Shakespeare que estuviéramos contemplando desde un palco, manteniendo una distancia de seguridad, siendo más espectadores que participantes. No esperemos hasta que la muerte entre en escena, volvamos la mirada sobre nosotros y llamémonos por nuestros nombres, por nuestros verdaderos nombres, para empezar a aceptar nuestra vida escena tras escena, acto a acto, bajo la luz brillante de un nuevo día.

El repaso de la vida hace que nos demos cuenta de cómo nos hemos convertido en meros observadores de nuestra vida. Raramente estamos presentes y nos limitamos a pensar en nuestra vida en vez de vivirla directamente. Raramente confiamos lo suficiente en el abandono para ser uno con nuestra experiencia. Nuestra desconfianza de la muerte es directamente proporcional a nuestra desconfianza de la vida.

Hasta que dejemos de definirnos a nosotros mismos por nuestros recuerdos, no podremos descubrir quiénes somos en realidad, ni quiénes no somos. Un maestro de meditación decía que observamos la mente para darnos cuenta de que la mente no es lo que somos realmente, y que lo que hemos estado buscando es el que está buscando. Somos atención que no se limita a los pequeños recuerdos y pensamientos que afloran en esa vastedad. Es nuestra identificación con esas moléculas de pensamiento la que encoge

nuestra enormidad para que encaje en nuestro descontento. Aumenta nuestro miedo de llegar a descubrir que somos indignos del cielo. Si nos aferramos a este miedo, experimentamos el infierno, pero si nos liberamos de él nos encontramos en el paraíso. Todo lo que flota puede llevarnos hasta la Otra Orilla.

En escritos anteriores, cuando he empleado el término de la Otra Orilla, algunas personas han creído que eso significaba la muerte. Sin embargo, como en las escrituras budistas clásicas, se refiere a la libertad absoluta, como la “iluminación”. Ahí es donde muchos encuentran la dificultad. Imaginamos que la muerte va a hacer el trabajo que nos corresponde hacer a nosotros, y que nos liberará. No lo hará. Este es el trabajo que tenemos que realizar por nosotros mismos. La muerte nos liberará del cuerpo, pero nosotros tendremos que caminar el resto del camino por nosotros mismos.

Así que dejemos de lado nuestro equipaje y miremos a los conflictos aburridos de aborrecimiento y engrandecimiento de nosotros mismos. Demos las gracias a nuestros amantes y amigos, inclinémonos con reverencia ante nuestros maestros y abracemos nuestros trémulos temores.

Respire directamente en el corazón, la primera respiración, la respiración de una nueva vida sin impedimentos.

El corazón puro y sencillo del maestro budista vietnamita Thich Nhat Hanh reluce entre las páginas de su libro Ser paz.* Thich Nhat Hanh cultivó la atención, el perdón y el agradecimiento como remedio potente en las brumas de su país asolado por la guerra, y su libro es un compañero maravilloso durante el repaso de la vida.

LLEVAR UN DIARIO

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 16

Un medio de aumentar la atención de los estados más sutiles de los que nos damos cuenta en el repaso de la vida, es llevar un diario. Yo empecé a escribir lo que se convirtió en este libro unas seis semanas después de empezar el experimento de un año, coincidiendo con el día de San Valentín. El diario puede adoptar la forma de poemas o dibujos, notas o cartas a los amigos, cualquier cosa que registre nuestros sentimientos y a lo que podamos hacer referencia en otro momento.

Registrar los estados mentales en un diario es una forma escrita de darse cuenta. Como la mayor parte de nuestras vidas hemos prestado muy poca atención a nuestros estados mentales, sabemos muy poco de nuestro proceso interno. Cuando escribimos, investigamos el origen y la interdependencia de los estados mentales, lo que puede ser iluminador. Cuando observamos un estado mental y apreciamos esa cólera o ese miedo no como estados simples, sino como procesos que incluyen otros estados como orgullo, duda, desamparo y autoprotección, podemos empezar a relacionarnos con ellos en vez de hacerlo desde ellos.

Para reforzar la claridad de un repaso sanador de la vida, le sugiero que lleve un diario de las docenas de estados mentales recurrentes que forman la superestructura de la vida. Darnos cuenta del miedo cuando surge, explorar su proceso. Darnos cuenta de la

cólera cuando se tensa el vientre. Darnos cuenta de momentos de gusto o disgusto, de aceptación o de aburrimiento. Darnos cuenta de las repeticiones predominantes de la mente como avaricia, deseo, presunción, envidia, celos, indefensión y desesperación.

Pero esto sólo es una parte del registro. También nos damos cuenta del aprecio, claridad, comprensión, alegría, compasión, ecuanimidad, éxtasis, tranquilidad y amor. “Anotando tus estados porque son todo aquello por lo que tú eres valiosa”, dijo una mujer.

Llevar un diario de nuestros recuerdos más definidos y de los estados mentales que engendran, de sus emociones y de sus actitudes, puede llegar a ser una herramienta muy potente para liberarnos de los viejos apegos y entrar en un nuevo reino de autodescubrimiento. Cuando yo empecé a darme cuenta de que la única forma de ser más amoroso era explorando lo que había causado que no fuera amoroso, no me gustó la tarea. Al darme cuenta de qué estados mentales obstruían mi apertura, empecé a concentrarme en la menor manifestación de dichos estados para recibirlos en su origen antes de que pudieran bloquear el corazón.

¿Cuál es su estado mental en este momento? Recuerde que no hay nada de lo que sabemos que no podamos conocer en un nivel más profundo. Entre en ese nivel. Dibuje un mapa en su diario.

EL PROCESO DEL PERDÓN

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 17

El perdón renueva la vida poniendo fin a los asuntos pendientes. Hasta un intento fallido de perdonar tiene el considerable poder de su intención. No podemos forzar el perdón, porque la fuerza cierra el corazón, pero podemos explorar sus posibilidades, su capacidad de sanar al que perdona, y a veces al perdonado.

Conviene que insistamos: el dolor es una medida de lo insensibles que nos hemos vuelto y de cómo hemos endurecido el vientre para formar una armadura alrededor de nuestra pena. Esta armadura es una “segunda piel” que hemos creado, desprovista de terminaciones nerviosas, impenetrable, que no deja entrar nada ni salir nada. Pero la muerte es una bondadosa patada en el trasero si es que podemos sentirlo. Nos recuerda que perdonemos ahora que todavía tenemos tiempo, antes de que sea demasiado tarde para decir “te perdono”, y así podamos liberarnos de esas autoincriminaciones infernales.

El perdón no condona las acciones malévolas, pero abraza a la persona cuyos modos equivocados llegaron a producir esta conducta equivocada. No condona el robo, sino que se dirige al corazón roto del

ladrón. Es misericordia en acción de la misma forma que la compasión es sabiduría en acción.

El aspecto meditativo del proceso del perdón comienza relajándonos tranquilamente y trayendo luego a la mente a alguna persona hacia la cual sentimos resentimiento. Si es posible comenzamos con alguien que nos haya hecho una pequeña ofensa y poco a poco, de forma casi experimental, vamos expandiendo esta misericordia para que incluya a todas las personas a las que haya llegado el momento de perdonar. Algunas, las que representen el mayor dolor, tal vez se queden fuera del círculo un rato, o quizá sólo introduzcan un pie en el mismo, hasta que les digamos que avancen. Es un proceso lento y milagroso.

En este experimento de libertad, diga a cada una de esas personas que la perdona. Y observe cuidadosamente para ver si se produce alguna tensión en el vientre. Ablándela. En su corazón, repita en silencio: "Te perdono." Observe cómo la mente empieza a despertar a diferentes posibilidades. Hable con esa persona, dígame cómo se siente. Y escuche lo que su corazón tiene que decir.

Diga a esa persona, con las palabras que le parezcan más adecuadas: "Te perdono por cualquier daño que me hayas hecho en el pasado, consciente o inconscientemente, con tu olvido, tu confusión, tu cólera, tu desconfianza o tu indiferencia." Dígalo con sus propias palabras, en el grado que quiera, pero sin forzar nada. Dígame que la perdona, que la perdona. Es tan doloroso sacarse a alguien del corazón. Tenga misericordia de usted, perdónelas. A medida que va aumentando, con la repetición esta capacidad para invitarles a que entren en su corazón para ser tocadas por la posibilidad del perdón, parece haber más sitio para todas ellas y, notablemente, también para

usted. El perdón es un acto de compasión hacia nosotros mismos. Deje que su imagen flote en su conciencia rodeada por deseos de bienestar. Y cuando parece que se ha completado el trabajo del momento, diga adiós a esas personas. Observe el aspecto sanador de estos adioses a medida que prosigue el trabajo con ellas.

Para extender la práctica no nos limitamos a ofrecer, sino a recibir perdón. Para ello traemos a nuestra mente a alguna persona que se sienta resentida con nosotros. Alguien a quien hayamos podido hacer daño en el pasado. Invitamos a esa persona al corazón trémulo para alentar la posibilidad de su perdón. Observe cualquier parte de la mente que se retraiga de pedir perdón, que tal vez sienta que merece sufrir. Tenga misericordia. Observe muy de cerca la tensión que la pena y la culpa producen en las tripas. Ablándela. Deje que los viejos fantasmas floten en algo más suave y menos dañino que el puño bien cerrado de los juicios y las condenas. Explore ese estado mental tan despiadadamente crítico y que mantiene un aislamiento suicida del único corazón que anhela: el suyo. Ablande el vientre, deje que el corazón se despeje y recuerde por un momento el dolor en que usted se encontraba cuando causó dificultades a esa persona. Recuerde el miedo, la desconfianza, la confusión e incluso la indiferencia que alimentaron esa acción. Sienta el dolor que puede haber causado. Y reciba ese dolor con compasión y perdón. Deje que su corazón se rompa por todas esas personas cuyos corazones usted rompió, deje que corran las lágrimas por todos esos a los que usted hizo llorar. Y deje que la mente, devastada por su dolor, empiece a sumergirse en el océano de la compasión que es el corazón que siempre perdona, mientras se compromete a no repetir esos actos que han hecho daño a los demás. Aquí es donde se cultiva la práctica de la enmienda y las correcciones.

Al hablar a la persona a la que hemos podido hacer daño, al escuchar su visión de la historia, al sentir un gran deseo de que tenga el bienestar, dígame: “Te pido perdón.” Por muy inoportuno o doloroso que le parezca, dígame de nuevo: “Te pido que me perdones por cualquier cosa que yo haya hecho, consciente o inconscientemente, y que te haya hecho daño.”

Déjese ser tocado por la posibilidad de su perdón.

No se resista. No se aferre a ese sufrimiento, abandónelo. Prescinda de este estado mental que le ha causado tantos problemas de los que ahora se da cuenta, problemas que achican la vida, que necesitan ser solucionados. Deje que entre el perdón. Nada es demasiado bueno para ser cierto, permítase ser perdonado. En el grado en que usted insista en que debe sufrir, estará insistiendo en el sufrimiento de las demás personas.

Y si usted imagina que su sufrimiento y el de los demás están separados, no se está dando cuenta, ni siquiera en el nivel más básico, de cómo su sufrimiento causa sufrimiento y cómo usted también sufre el dolor de los demás. “Te pido perdón por cualquier dificultad que yo haya podido producirte con mi miedo, mi arrogancia, mi desconfianza, mi codicia o mi ignorancia.

Es tan doloroso que alguien nos haya sacado de su corazón. En este experimento momentáneo de la verdad, permítase sentir las olas de perdón transmitidas de su corazón al suyo. Déjelas pasar. Déjelas entrar, déjese ser perdonado, y cuando pase el momento, despídase con un adiós agradecido. Diga adiós de momento y deje que esa persona siga su camino con sus bendiciones.

A medida que va madurando este proceso de enviar y recibir perdón, llegamos al punto en que podemos mirar hacia nosotros mismos y decirnos asimismo: 'Te perdono.' Es una salida radical de los infiernos a los que nos hemos acostumbrado. Hay una vastedad celestial con las posibilidades de aligerar nuestra autonegación, que podemos aprender a volar, o al menos a flotar.

Empleando su propio nombre, diga: '¡..., te perdono!' Tenga compasión de usted. Permítase volver a su corazón. Observe cómo la mente insiste en aferrarse a su propio sufrimiento, a su propio dolor, cómo se niega a abandonarse, tal vez tratando incluso de disuadirle de la libertad diciéndole que perdonarse a uno mismo es una forma de autoindulgencia. Sabe pulsar los resortes adecuados. Ha ido adquiriendo esa presteza con los años de crueldad hacia sí misma. Perdone también eso. Envíe perdón incluso a su mente que se niega a perdonar. Ablande alrededor de esa dureza. No la injurie ni la insulte, límitese a dejarla flotar en ese cariño que parecía que nunca iba a hacer acto de aparición. Como cualquier otro dolor, lo único que quiere es que se le haga caso. Deje que su cariño fluya en ella, en usted, para el beneficio de todos con los que comparte el camino, por el beneficio incluso del suelo que pisa. Y envíe esa misericordia, ese cariño, ese perdón hacia afuera, hacia el mundo. Deje que irradie hacia todos los que comparten los triunfos y las derrotas de la vida. Cuando sienta que el corazón se expande para abrazar a todos los seres sensibles, diga: 'Que todos los seres se liberen del sufrimiento. Que todos estén en paz.'

Deje que caigan los límites de su cariño y de su amor, que se disuelvan para incluir a todos los seres en cualquier nivel de existencia, susurrando en el corazón abierto: 'Que todos los seres allá donde se

encuentren, visibles o invisibles, que todos se liberen del sufrimiento.
Que conozcan la alegría absoluta de su naturaleza absoluta.

'Que todos los seres tengan la oportunidad de su existencia para ser libres.

'Que todos los seres superen el sufrimiento y descubran la esencia de su verdadero corazón que nada puede dañar.

SU VIDA EN UN ALTAR

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 18

En los años en que presentamos nuestros seminarios intensivos de diez días en régimen de internado sobre el vivir y el morir conscientes, solíamos usar una larga mesa que colocábamos al final de la sala y en la que mostrábamos fotografías de los procesos del morir de algunos de los pacientes, que habíamos compartido con el grupo. En las pausas, muchos de los participantes se agrupaban alrededor de la serie de fotos de Chris y Donna y Mark y Leslie, y observaban la belleza de los ojos de Leslie o el brillo semejante a Cristo en el semblante de Chris muerto, o la foto conmovedora de los hijos de Donna alrededor de su lecho.

Un día vimos que alguien había dejado una nota para Mark, y el mismo día, un poco después para Donna. Al día siguiente empezaron a aparecer fotos de los seres queridos de los participantes que ya habían muerto además de flores, poemas, anillos de matrimonio, amuletos y fotografías de maestros queridos, de padres, de hijos. Al día siguiente alguien había colocado la banqueta de un piano encima de la mesa y la había cubierto con una tela de oración y la manta de un bebé para formar una segunda grada de lo que se llegó a convertir, a lo largo de esa semana, en un altar sorprendente a la vida y la muerte, a la pena y a la gratitud, al perdón y al aprecio. En los días sucesivos el altar adquirió una nueva grada con recuerdos de los momentos compartidos con aquellas personas cuya presencia había pasado: fotos

de bebés en sus cunas y en sus ataúdes, anillos con los primeros dientes y ositos de peluche, fotos de boda, una foto de un bullicioso cuarteto de jóvenes que se dirigían al Vietnam, y un dibujo de los uniformes colgados años después en un armario al que nadie regresó. Un telegrama que notificaba que otro hijo no regresaría. Un dibujo al carboncillo de Auschwitz que ya amarilleaba. Cartas de seres queridos que se estaban muriendo. Un adiós de un padre a su hija. Anuncios de nacimientos, de bodas, de graduaciones y de muertes. Fotos ya marchitas de viejas reuniones familiares. La taza en la que bebió por última vez un hermano gemelo que se estaba muriendo. Broches con mechchas de cabello. Una receta de cocina de la abuela.

En los años sucesivos, cuando preparábamos la sala para un seminario, colocábamos mesas en los rincones y las cubríamos con telas de colores vivos y algunos jarrones con flores. Antes de que comenzara la meditación, en el altar empezaron a florecer dientes de niño, chupetes usados y viejas fotos de parejas (de las cuales sólo quedaba un miembro vivo que asistía al seminario). A la hora de la comida, el altar se había convertido en el punto de encuentro de muchas personas. Habían erigido un templo a la pena, y lo estaban usando cuidadosamente. En uno de nuestros seminarios el altar creció y se convirtió en una obra de arte de cinco gradas que relucía con lámparas votivas que honraban de todas las formas imaginables la alegría y la pena que son consecuencias del amor. Era una especie de Potala para nuestro corazón roto y para el espíritu que lo sana.

Muchos levantaron pequeños altares (o lo que en Asia denominan pujas) en sus dormitorios o en rincones de meditación. Algunos los pusieron en la cocina o en el cuarto de estar para que toda la familia pudiera participar en su evolución y su crecimiento. No era

tanto una forma de honrar lo que había pasado como una celebración del presente vivo.

Los altares de algunas familias contenían informes médicos y multas de tráfico, tarjetas de cumpleaños y recortes de periódicos, como una foto del edificio federal de Oklahoma en llamas, que eran las primeras llamadas a la compasión de cada mañana. Y en otros estaba la cinta de video de El principito que una niña había visto una y otra vez cuando se estaba muriendo.

Los altares personales pueden llegar a ser un acompañamiento sustancial para un repaso de la vida. Fotografías y recuerdos son como un espejo en el que vemos reflejada nuestra vida en diversos momentos. Un altar que honra el trabajo que ya ha sido hecho así como el que queda por hacer.

Cuando elaboré mi puja de un año de vida, incluí un libro de una persona de la que disentía considerablemente, para ser humilde, así como la fotografía de alguien a quien me hubiera gustado haber tratado con más cariño. Mi monólogo apologético hacia esa persona se convirtió en algo menos inducido por la culpa y mucho más cordial hasta que un día en que estaba contemplando el altar, de forma inesperada me pareció que los dos compartíamos un momento de recuerdo y de perdón que me quitó un gran peso del corazón.

Eleve ese altar en su vida. Deje que sea una contrapartida artística del diario en el que registra sus cambiantes estados de ánimo. Al igual que el diario, el altar evoluciona constantemente con cada recuerdo y cada comprensión. Crece y cambia a lo largo del año como lo hacemos nosotros. De hecho, precisamente como lo hacemos nosotros. Es el cielo sin límites en que flota la impermanencia.

GRATITUD

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 19

A lo largo del experimento de un año, resultó bastante notable que, aunque estaba tratando de vivir la vida como si no existiera el mañana, por así decir, lo cierto es que me había comprometido a asistir a conferencias y seminarios durante más de un año. Ahora, cuando escribo estas páginas, en primavera de 1996, tres meses después de mi fecha prevista de fallecimiento, el sabor de cada nueva mañana es mucho más dulce y el aire parece más fresco.

Practicar el vivir y morir durante un año aumentó de forma notable mi gratitud hacia la vida y, al destacar una sensación de presencia, parece haber profundizado incluso mis sentidos. Las rosas nunca olieron tan maravillosamente, ni nunca antes me parecieron tan necesarias para recibir su perfume. Nunca he escuchado una música tan hermosa como la canción que se canta a sí misma en la tenue vocecilla interna. Nunca he vivido una vida que es mucho más grande que la muerte.

La gratitud es el estado mental de dar gracias. A medida que lo vamos cultivando, experimentamos un aumento de “alegría simpática”, de nuestra felicidad al ver la felicidad de los demás. Igual que al cultivar la compasión podemos sentir el dolor de los otros, también podemos empezar a sentir su alegría. Y empezamos a experimentar una sensación creciente de gratitud por cualquier felicidad, grande o pequeña, que llega a nuestro alrededor.

(+54) 11 389

elfaro@elfaroasociacion.org.ar

@El Faro Asociación

www.elfaroasociacion.org.ar

La gratitud aumenta nuestro aprecio de la vida. Equilibra esas partes nuestras que han cultivado el apego al sufrimiento, haciendo que sintiéramos que éramos víctimas de la vida y que nuestra relación con Dios era muy suplicante. Aunque sospechemos que la gratitud puede hacer que nos quedemos atrás, que nos aferremos aún más, potencia nuestro abandono a la vida y la muerte con un corazón abierto.

La gratitud es la forma superior de aceptación. Igual que la paciencia, es uno de los agentes catalíticos, uno de los secretos alquímicos, para convertir el plomo en oro, el infierno en el cielo, la muerte en la vida. Donde hay gratitud tenemos algo que aprender. Donde hay resistencia, descubrimos solo lo que nos mantiene dolorosamente en la ignorancia. Naturalmente, si tuviéramos la aceptación suficiente para explorar nuestra falta de aceptación, si aprendiéramos tan solo que la resistencia amplifica nuestro sufrimiento, estaríamos eternamente agradecidos.

La gratitud se cultiva en la mente y refleja la naturaleza del corazón. No podemos fingir la gratitud como tampoco el perdón. La gratitud es una forma de ver, una forma de ser. Es una respuesta de nuestra sabiduría innata a nuestra confusión acumulada. Es el terreno luminoso en el que temporalmente depositamos las plantas de nuestros pies.

Se dice que el perdón y la gratitud suavizan el lecho de muerte. La cólera y las lamentaciones lo vuelven de piedra.

A medida que fui repasando mi vida con ojos blandos, recibiendo cada momento fugaz del pasado con una conciencia que no juzgaba, experimenté sanaciones de las formas más inesperadas.

Me acepté con más cariño y con una disposición a no seguir sufriendo por las veces en que había “pecado”.

Este crecimiento de la compasión me enseñó un nivel mucho más compasivo de lo que significa en realidad “desapego”. Es un término que ha sido muy mal interpretado y que lastra la práctica espiritual a lo largo y ancho del mundo. Es una palabra que hace que la mente que sufre sin proponérselo, tenga que irse al manicomio arrastrando los pies. Al menos eso es lo que me pareció a mí cuando, a los 19 años, no era capaz de comprender cómo conseguir “desapegarme” de algunos sentimientos profundos y seguir estando vivo, y aún menos escribir un poema.

Nuestra interpretación equivocada de esta honorable enseñanza puede hacer que nos paremos en seco en nuestro camino. Hasta que descubrimos que desapego no significa indiferencia a nuestro dolor o al dolor ajeno, sino más bien dar un paso atrás para observar con claridad y perspectiva lo que reclama nuestra sanación. Poco a poco se va aclarando que desapego significa liberación y que no apego significa simplemente dejarnos ser.

A medida que la misericordia y la gratitud del repaso de la vida empezaron a producir un cariño paternal hacia mis tempranas equivocaciones, comenzó a aflorar un cierto desapego. Era como si mi vida le hubiera sucedido a mi único hijo. Era algo más y algo menos que “mi propia” vida, algo a lo que podía acercarme de todo corazón sin necesidad de parachoques. El proceso de sanación gradual de las prácticas del perdón y de la gratitud se expande en nuestra vida. Cada vez nos van preocupando menos las críticas o las alabanzas, la fama o la vergüenza. Incluso llegamos a temer menos que si nos acercamos demasiado a algunas partes de nuestra vida podemos estallar.

Dejamos de condenar nuestro dolor al ostracismo y entramos en él más habitualmente con una atención compasiva.

En cualquier situación o condicionamiento en que nos encontremos, tanto si nos acaba de tocar la lotería como si nos enteramos de que solo nos queda un año de vida, hay una contemplación básica e incluso esencial de la gratitud que siempre es adecuada.

Contemplación esencial de la gratitud para buenos y malos momentos

Busca una posición cómoda para meditar e instálate.

Date cuenta de los niveles de comodidad a medida que vas ablandando tu cuerpo.

Siente este cuerpo humano en el que moras, este cuerpo en el que la conciencia experimenta una sensación continua de presencia.

Explora este precioso cuerpo humano que alberga momentáneamente tu enormidad.

Siente la sensación que se despliega en cada momento en el flujo de la conciencia.

Siente la conciencia que se despliega en cada momento en la luz estable de la atención.

Este cuerpo es el laboratorio del espíritu. Envíale tus bendiciones.

Dale las gracias por las oportunidades que te brinda.

Contempla el cuerpo con la gratitud y el aprecio que podríamos tener hacia un viejo jarrón en el que a diario encontramos arreglos florales sorprendentes con flores recién cortadas.

Mi primer maestro solía destacar la fortuna que es tener un cuerpo humano en el que continuar nuestro trabajo profundo. Se refería a la gracia de ser capaces de comprender la naturaleza de la gracia. Se refería a la lucha y los goces de descubrir lo universal en lo separado. A la profunda sanación que se experimenta cuando lo aparentemente separado se disuelve en lo evidentemente uno.

Llenos de gratitud por este momento en el que vemos como vemos, en el que sentimos como sentimos (gracias a disponer de modelos corporales que podemos explorar con más facilidad que algunos de los estados mentales asociados), en el que sabemos que no sabemos y que a pesar de todo nuestro saber, no hay nada que no podamos conocer a un nivel más profundo.

Qué afortunados somos por tener este momento en este cuerpo, con un reconocimiento intuitivo de lo que trasciende nuestra comprensión.

Qué agradecimiento por esta rica oportunidad.

Incluso con las dificultades, incluso con las confusiones, qué bendición es que estamos aquí.

Agradecidos por el cariño de nuestros seres queridos. Agradecidos por nuestros momentos de alegría. Agradecidos por la claridad que aflora incluso durante el dolor. Agradecidos por todos nuestros dones, grandes y pequeños. Agradecidos porque nuestro dolor no sea más grande de lo que es.

Dando las gracias por nuestro Gran Corazón y por la capacidad de ser uno. Dando las gracias por los ángeles que vamos encontrando en nuestro camino. Dando las gracias por vivir en este mundo en este momento, en el que no se puede infravalorar el valor de la compasión. Dando gracias por haber nacido en este mundo de “mierda y de sol” y por ser capaces de recibir lo que toque con una conciencia compasiva.

Agradecidos de que entre los miles de millones que viven ahora en nuestro planeta, nuestros corazones se sientan atraídos por la posibilidad de la liberación. Agradecidos por el camino que nos ha traído hasta donde estamos en este instante. Agradecidos por el amor y por la gracia que emergen espontáneamente de nuestro verdadero corazón.

Agradecidos por nuestra herencia, porque aunque a veces la “felicidad” parece tener algo de superstición, sin embargo la alegría es nuestro derecho de nacimiento.

Agradecidos por la sensación de presencia. Agradecidos por simplemente ser.

Agradecidos porque nuestro loto se vaya elevando, aunque sea de forma casi imperceptible, a través de las sombrías aguas y busque su camino hacia la luz.

Con gratitud por las sanaciones que acompañan nuestro nacimiento y nuestra muerte. Con gratitud por la Gran Luz que amanece con el Punto de Recuerdo. Con gratitud por lo beneficioso que es todo este proceso.

VIVIR EN EL CUERPO

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 20

Antes de que lleguemos a abandonar el cuerpo sin esfuerzos, tenemos que habitarlo plenamente. Un medio destacado de preparación a la muerte consiste en entrar de lleno en el cuerpo con cada sensación. Guiamos la conciencia a través del cuerpo, comenzando en la parte superior de la cabeza y terminando en la punta de los dedos de los pies. En el budismo coloquial se la suele denominar meditación de “barrido”, en parte porque la atención va barriendo el cuerpo y en parte porque saca de debajo de la alfombra todo lo que ha sido secuestrado ahí. Una conciencia compasiva resucita las partes del cuerpo que se han vuelto insensibles por el miedo y las alienta para que participen en el conjunto. También equilibra la tensión en las zonas que están a punto de estallar por la energía que aprisionan. Hace que todos los aspectos dispares del cuerpo, los amados y los sin amar, vuelvan a estar armonizados.

Explorar el campo de sensaciones que denominamos cuerpo nos permite ver que somos más que este cuerpo, que somos la conciencia que lo explora, que vivimos en el cuerpo en vez de limitarnos a ser el cuerpo.

Prestar atención a la sensación es un medio de estar presente y así poder liberarnos del cuerpo. Es permitir que la vida entre en el cuerpo en cada momento, en cada sensación para llegar finalmente a

permitir que la vida, que la sensación salga del cuerpo de forma igualmente consciente.

Meditación para vivir en el cuerpo

Relájate lo bastante para que sientas esa sutil sensación entre el cuero cabelludo y el cráneo. Deja que la conciencia se instale en la parte superior de la cabeza. Siente la dureza del hueso y la suavidad del cuero cabelludo. Date cuenta de sus diferencias. Encuentra tanteando tu camino hacia el centro de las sensaciones que afloran ahí. Siente la trama y la urdimbre de su textura.

Lentamente haz un barrido de las sensaciones en tu ceño, alrededor de tus ojos, en tus mejillas, detrás de las orejas, bajo los labios, en la lengua y la boca. Tal vez puedas avanzar diente a diente para distinguir cualquier cambio sutil de uno a otro. Observando. Permitiendo que la atención progrese por todo el cuerpo como iría un farolero que recorriera un pueblo conocido en el crepúsculo, iluminando el camino para nuestro paseo vespertino.

Deja que tu conciencia avance lentamente por la garganta, dándose cuenta de su calor húmedo y de los puntos secos tanto tiempo negados. Observa el miedo que puede haber en el esófago y que lo mantiene arrugado. Observa las sensaciones donde los músculos del cuello se extienden por los hombros. Siente el peso de los brazos que cuelgan de ahí. Desciende por cada brazo pasando por el bíceps, el codo, el antebrazo, la muñeca y por cada uno de los dedos. Siente cómo vibra y centellea la vida en la punta de tus dedos.

Y desciende también por el tronco, sintiendo cada órgano en su interior, el corazón, los pulmones, el estómago, el hígado, los riñones, la vesícula... siente las sensaciones que surgen ahí.

Y desciende por la columna vertebral, sintiendo las sutiles variaciones en cada una de las vértebras.

No hay nada que crear... es una atención receptiva que se concentra en todo lo que se le presenta para poder continuar con exploraciones más sutiles.

Y desciende hacia la parte inferior del abdomen, investigando áreas de tensión así como zonas de apertura con una satisfacción ecuánime por estar dentro del proceso del que nos hemos sentido sutilmente excluidos tanto tiempo. Dentro de la vida de nuestro cuerpo. Y gradualmente pasa por las caderas y los genitales, y observa cualquier tensión o exclusión del esfínter anal. (En este proceso no podemos omitir nada si queremos llegar a unificarnos.)

Y desciende poco a poco por cada una de tus piernas, pasando por el muslo y la rodilla, por la pantorrilla y el tobillo hasta esa zona notable del metatarso que permite la articulación del pie y hace que podamos oscilar hacia adelante y hacia atrás al sentirnos maravillados en este proceso de volver a entrar en el cuerpo. Y entramos en cada uno de los dedos de los pies y en la planta de cada pie.

Luego, para permitir que esta técnica acceda a otro nivel, practica morir en este cuerpo, sintiendo la sensación ascender desde los dedos de los pies hacia la cabeza. Precisamente la parte superior

de la cabeza se considera que es el punto idóneo de partida en el momento de la muerte.

Observa las sensaciones que se van disolviendo a medida que la atención barre hacia arriba en una sensación creciente de espaciosidad.

Deja que cada sensación desaparezca como si esa parte del cuerpo también se estuviera disolviendo.

Asciende hacia la coronilla de tu cabeza, permitiendo que la conciencia se vaya concentrando mientras tú te marchas.

Deja que la fuerza de la vida pase por ese conducto abierto que acaba de ser establecido, encontrando su camino de regreso a casa, sensaciones que suben por la columna vertebral, que pasan por el corazón y la garganta, y que llegan a la parte superior de la cabeza.

La intención de esta práctica de barrido del cuerpo es doble. En primer lugar, permite que volvamos a habitar plenamente el cuerpo. En segundo lugar, nos ofrece la oportunidad, cuando llegue el momento, de abandonar el cuerpo y dejarlo atrás. Da intensidad a la vida mientras proporciona un canal para que la fuerza vital pueda salir limpiamente cuando el cuerpo se haya convertido en un desastre absoluto. Es otro juego con la vida que facilita nuestra muerte.

CON LA MUERTE SOBRE EL HOMBRO

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 21

Mis padres fueron los últimos supervivientes de su círculo social. Mi madre se sorprendió cuando murió su mejor amiga con 78 años: “¡Era tan joven!” Cuando miraba a su alrededor buscando otra amiga con la que compartir su angustia, vio que no quedaba nadie. Entonces comprendió. Todos los amigos de su juventud habían desaparecido; todos los amigos de su edad madura habían desaparecido, y pronto le llegaría su turno. Decía que cada vez que se miraba en el espejo veía la cara arrugada de esa anciana que la miraba fijamente. Nunca le habían gustado los viejos y ahora era vieja. Estaba dolorosamente poco preparada para no poder negar la muerte los cinco años que siguieron. Se sentía descorazonada y amargada. Se negaba a jugar al mah-jongg “con extraños”. Había sobrevivido a su época. Y cuando su corazón se detuvo a los 83 años, entró enojada en su noche oscura.

Mi padre vivió cinco años más hasta una mañana en que se acostó poco después del desayuno y se despertó junto a su esposa muerta. No se quejó de nada. Yo tengo 58 años y ya estoy viendo que se empiezan a morir mis viejos amigos, algunas de cuyas muertes me han afectado profundamente. Algunos amigos de los días alucinógenos de finales de los 60 ya han pasado las puertas celestiales. Ron Thelin, que abrió la primera tienda psicodélica y que hace 30 años me llamó desde San Francisco para que yo regresara de las montañas

de Santa Cruz para ayudar al personal del primer periódico alternativo psicoespiritual, el San Francisco Oracle, fue desplazado por su hígado. Harry Monroe, con quien leí poemas en Nueva York en 1960, que también voló al oeste y se incorporó al Oracle, rompió el cascarón y dejó su concha tras él. Esta ronda de muertes de personas queridas empezó hace unos años, cuando el hijo de mi novia del instituto me llamó y me dijo que su madre se estaba muriendo y quería hablar conmigo. Hablamos por teléfono. Me preguntó con voz frágil y casi irreconocible qué podía hacer. Discutimos lo que tendría que hacer para completar su vida. Cuando le mencioné el perdón, suspiró y se quedó un instante en silencio. Y entonces desde un vientre roto por sus apegos, surgió un débil pero claro: "¡Eso es!" Acababa de encontrar su camino de vuelta a casa. Fue una de las primeras llamadas de atención para que pensara más claramente. Me inclino respetuosamente ante ella.

Pienso en los miles de personas cuya muerte hemos compartido. En tantas cenas tras los seminarios llenas de amigos con SIDA que hacía tiempo que habían dejado sus cuerpos tras de sí. En todas las personas terminalmente enfermas que solían sentarse en las primeras filas y trabajaban para profundizar sus corazones antes de morir. En esas tertulias posteriores de las que somos los únicos que quedamos. No han sido pequeñas las enseñanzas de la impermanencia recibidas por la muerte de mi primer maestro, Rudi, hace casi 30 años en un accidente aéreo; mi segundo maestro, Sujata, murió años después de SIDA; y otro maestro fue incapacitado por una apoplejía. También mis mentores Ramana Maharshi, Neem Karoli Baba y Mahasi Sayadaw, muertos hace mucho. Y, digo de nuevo, ahora suele ser más fácil que antes contactar con ellos: no hay llamadas en espera, ni hay el ruido de las llamadas a larga distancia.

— Y esto es solo el principio — me dijo el otro día Ondrea cuando le comenté cuántos compañeros de mi vida habían muerto o se estaban muriendo—. Hasta que llegue tu turno vas a seguir recibiendo llamadas de que todos tus amigos están muriendo. Tal vez piense que con todas las muertes a las que he asistido y con los consejos que he dado a los moribundos durante los últimos 20 años debería estar completamente preparado. Sin embargo, resultó iluminador durante mi experimento de un año la conciencia que iba adquiriendo de mi propia mortalidad. Es obvio que la muerte de nadie, por muy terrible o profunda que sea, no llega a remover del todo nuestra propia negación, o la confusión que desea no morir nunca y que ha olvidado que nunca morirá. Una mujer, que se estaba muriendo sola y presa de grandes dolores, se preguntaba qué haría yo en estas circunstancias. Es verdad. ¿Qué haría? Veámoslo ahora, antes de que sea demasiado tarde, pues yo también puedo usar mi “pensamiento mágico” en mi camino hacia la muerte, aquello que he escondido secretamente debajo de la alfombra, el modo en que me oculto yo “que conozco la muerte”. Éste es el momento de observar cómo confiamos en morir un “buen día”, cómo aplazamos el trabajo que tenemos que hacer.

Un día de invierno, fuera de una sala de meditación en Barre, Massachusetts, uno de los dueños de la casa se acercó solícito a una persona fatigada que estaba meditando y le preguntó si podía hacer algo por él.

— Sí — respondió el interpelado—. Puede observar mi respiración por mí. Todos sonreímos, pues hacía mucho frío con lo que se podía observar el aliento, pero sin embargo era imposible hacerlo. Nadie puede meditar por nosotros. Nadie puede completar nuestro nacimiento o nuestra muerte.

Resulta sensato actuar como si la muerte estuviera justo detrás del hombro y éste fuera el último año en que estaremos en este cuerpo, en esta vida. La última oportunidad para comer las flores y besar los guijarros, para rodear a nuestros hijos con nuestros brazos, para escuchar atentamente la voz de nuestros seres queridos, para oler su pelo, para estrechar su mano, para leer ese libro sagrado, para explorar técnicas que parecen haber aportado paz a otras personas, para darnos cuenta de “la mierda y del sol” y usar ambos para una mayor sanación.

Hace unos años, una mujer que había asistido a nuestro seminario de un fin de semana sobre el vivir y morir conscientes, murió en un accidente de tráfico en su camino de regreso a casa. Muchas personas lamentaron su “mala suerte”, pero algo dentro de nosotros se regocijó por su buena suerte al haber estado tan bien preparada para lo que de otra forma la habría pillado desprevenida. Todavía sigo sin poder decir si su muerte fue una tragedia o una gracia.

En el grado en que hayamos dejado a otros vivir nuestra vida por nosotros, podemos imaginar que van a vivir nuestra muerte por nosotros. Pero nadie puede morir su muerte salvo usted. Empiece ahora a nacer en su verdadero corazón en medio de la vida.

ABANDONAR EL CONTROL

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 22

Muchas personas no se preparan su última cena, ni tiran por última vez de la cadena. Con frecuencia la fuerza del cuerpo se apaga cuando se va acercando a la muerte. Si tenemos un poco de suerte, nos ayudan quienes nos cuidan. Cuando nuestro cuerpo no responde como quisiéramos y sentimos que no somos la persona que antaño fuimos, suele ser difícil ser servido de esa forma. Que alguien nos mire refuerza nuestra sensación de desamparo y nuestra resistencia de toda la vida a ese sentimiento. Hay algo en nosotros a quien le parece más fácil servir que ser servido. Es esa sensación ocasional de impotencia que hemos tratado de evitar y que crece sin control como el moho en el sótano. Tenemos que abrirnos a nuestro desamparo y explorarlo.

Nos sentimos desamparados, pero en realidad nunca estamos desamparados si nos entregamos a lo que es y participamos en ello lo mejor que podamos. Posiblemente no seamos capaces de controlar la situación, pero podemos liberarnos de algunas viejas resistencias a lo que vuelve intolerable una situación difícil.

¿Cómo mantener nuestro corazón abierto cuando apenas podemos mover nuestras manos? Practique el desamparo. Con este fin se pueden practicar los siguientes ejercicios.

El primer ejercicio ayuda a definir nuestra confianza en el control y los senderos sin explorar de los hábitos: en el baile agarrado, deja que la persona que lleva la danza sea la que siga a la otra. Surgirán cien risas y una multitud de lágrimas. Es muy difícil si no ablandamos nuestro vientre y nos entregamos a la danza.

El segundo ejercicio va un poco más allá: deja las manos caídas y permite que te den la comida. También permite que te vista otra persona. Observa la frustración. No muevas las manos.

El tercer ejercicio consiste en caminar a ciegas. Permite que alguien en quien tú confíes te lleve con los ojos vendados por toda la casa. Date cuenta de la desconfianza y del miedo. Practica también este ejercicio por tu cuenta para acceder a otro nivel de entrega. Camina solo, con los ojos vendados, por una casa a oscuras.

El cuarto ejercicio consiste en pasar un día, o una parte sustancial del mismo, sin hacer nada en absoluto: sin hablar, sin ver la tele, sin escuchar música; nada de sexo, nada de drogas, nada de rock and roll. Observa cómo la mente se siente inquieta al no tener estímulos. Ablanda tu vientre y entrégate a la danza.

JULIO

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 23

A mediados del año, recibí una invitación para la 40ª reunión de los compañeros de promoción del instituto. Le acompañaba una lista con sus nombres, sus direcciones y su situación actual. Uno de cada nueve había muerto. Mientras reflexionaba en la ausencia de amigos de mi juventud, mi mente se dio cuenta de inmediato de que ya había pasado la mitad de mi 'último año de vida', que había pasado más tiempo del que quedaba. Y empezó a ver si conseguía un aplazamiento. Insistía en que el 'último año' había comenzado con seis semanas de retraso sobre el año nuevo, cuando se inició el proceso a toda marcha y empecé a escribir. Argumentó que tenía de vida hasta el día de San Valentín del año próximo y que no tenía que morir antes de entonces. Le di a la mente una galleta y un vaso de leche caliente y le dije que ablandara su vientre y se preparara a morir. Protestó un poco y luego estalló en carcajadas. Estaba aprendiendo a confiar en el proceso. Estaba aprendiendo a amarse.

TOM

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 24

No había visto a Tom desde los días de Haight-Ashbury, cuando recibí la nota de que tenía la boca llena de cáncer.

Respondió al teléfono y conectamos al instante. Me dijo que su esposa y sus hijos estaban por ahí, igual que el cáncer.

Tenía lo mejor de lo peor.

Dijo que había hecho todo lo que podía para sanar, pero no sanó.

Parecía un poco perdido, pero, como él mismo dijo, 'se las arreglaba'.

Cuando le sugerí que meditáramos juntos, dijo que no quería que su mundo se expandiera ahora, que sus manos habían estado llenas con lo que cabía en ellas.

Compró una vieja furgoneta para su último peregrinaje, para volver al hogar de su infancia, y estaba a punto de abandonarlo todo, aunque no había mucho, pues siempre había sido un optimista.

Se dirigió al norte, hacia la tumba de sus padres, cerca de Seattle, y luego al este para el largo viaje a casa a través de los bosques.

Hace casi 30 años, metidos hasta las rodillas en el río Eel, actué de ministro en el día de su boda.

Cronista de su época, fotógrafo del Haight, de Woodstock y de las algaradas de Chicago, cuyos tiempos habían terminado.

Ahora estaban preparando el equipaje. 'Cuando te dicen que sólo te quedan unos meses de vida, parece que tienes un montón de cosas que hacer.

Pero en cuanto limpie el carburador y lo ponga a punto, saldré para un viaje a lugares que desconozco.

¿QUIÉN MUERE?

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 25

Vamos por la vida pretendiendo ser reales. Desde cada esquina nos repiten que se espera que seamos “buenos ciudadanos”, que seamos alguien de mérito. Nos sentimos aliviados porque nadie parece darse cuenta de que apenas existimos, de que somos únicamente un pensamiento aquí y allá, con algunos sentimientos que flotan a través suyo, unos pocos marcos de recuerdos de colores marchitos por el tiempo, un cosquilleo en la yema de los dedos, un desconcierto de deseos y creencias enfrentados. Y seguimos bravamente fingiendo, sin poder creer que nadie se dé cuenta de nuestro ardid. Personificamos lo que imaginamos que debe ser un ser humano “sólido” y seguimos adivinando y fijándonos en los otros actores. Todos nos parecen más reales que nosotros mismos, con lo que en medio de nuestro conflictivo condicionamiento nos preguntamos cómo este revoltijo tan indómito va a hacer frente a la muerte, y mucho más a lo que hay después de la muerte.

Tememos no ser lo suficientemente reales para morir, así que empezamos a investigar lo que realmente debería ser la vida. Nos volvemos hacia dentro y, como principiantes absolutos, sin dar nada por supuesto ni aceptar nada de segunda mano, entramos en el flujo de nuestra conciencia para ver quién está pensando todo esto y quién es el que observa.

Y nos dedicamos a examinar todo como el científico ideal con su mente perfecta de “no sé”, sin ideas preconcebidas, abiertos a cualquier posibilidad y siendo completamente vulnerables a la verdad. Una de las primeras creencias con la que nos topamos es que la única razón por la que imaginamos que morimos es porque estamos convencidos de que hemos nacido. ¡Pero no podemos fiarnos de lo que solo sabemos de oídas! Tenemos que descubrirlo nosotros mismos. ¿Hemos nacido? ¿O tal vez nació únicamente el vaso en el que reside momentáneamente nuestra eternidad? ¿Qué es lo que nació? ¿Y quién muere?

Cuando miramos el contenido de la conciencia por la que nos definimos, descubrimos que nada dura mucho tiempo. No hay pensamiento que hayamos tenido y que no tuviera su principio, su desarrollo y su final. Todo lo que hay en la conciencia está constantemente muriendo y volviendo a nacer. Un pensamiento se disuelve en otro. Un sentimiento evoluciona hacia el siguiente. Parece que nada es permanente, que no hay nada que no esté muriendo en este momento. Y en medio de esa impermanencia nos preguntamos si hay algo lo bastante permanente para sobrevivir a la muerte.

La vida dura tan solo un instante. Luego surge un instante nuevo y se disuelve en el flujo. Vivimos nuestra vida momento a momento sin saber qué es lo que nos traerá el instante siguiente. Pero entonces algo capta nuestra atención. Nos damos cuenta de que todas las experiencias de nuestra vida han sido impermanentes, excepto una. Que hay una espaciosidad que no cambia en la que flotan todos nuestros cambios. ¿Cómo hemos podido pasar por alto lo que es tan obvio? Desde el momento en que somos conscientes de que somos conscientes, ya sea al mamar, o en el útero materno, o anteaer, ha

habido algo constante a pesar de cualquier otra cosa que sucediera. Ha habido una sensación consistente de simplemente ser. No ser “esto” o “aquello”, sino la esencia en la que no podemos evitar que desaparezcan nuestros apreciados estos y aquellos. De hecho, esta sensación subyacente de ser está tan presente como nosotros mismos, y no cambia desde el nacimiento hasta la muerte. Es el zumbido constante de ser en nuestras células siempre cambiantes. Cuando miramos directamente a esta sensación de ser, cuando entramos en ella, cuando nos instalamos cómodamente en su interior, descubrimos que es infinita. Si nos preguntamos si esta sensación de ser tiene un comienzo y un final, si nació y si es capaz de morir, solo podemos responder que es posible que hayamos estado antes muy mal informados sobre la naturaleza inmortal de nuestra esencia, que las noticias de nuestra muerte han sido considerablemente exageradas, como decía Huckleberry Finn.

No trate de ponerle ningún nombre: solo serviría para desencadenar otra guerra santa. Por eso algunos la llaman lo Innombrable. Es pura atención antes de que la conciencia empiece a agitarse. Es el espacio que hay entre los pensamientos. Es el océano en el que flotan nuestras pequeñas burbujas. Es lo que no tiene forma y de quien depende la forma, lo inmortal que muere una y otra vez para demostrar que nunca muere.

Nos han enseñado que necesitamos nuestro cuerpo para existir, pero es justamente al contrario. Cuando quienes realmente somos se despide de quien pensamos que somos, el cuerpo se colapsa y se convierte inmediatamente en un residuo del que hay que deshacerse. Es lo más avanzado en lo que se refiere a la conservación natural, en la que se desecha el contenedor, pero se recicla el contenido.

Todo lo que puede morir, muere. Lo que no puede morir, no muere. Descubra usted mismo cómo aplicar la enseñanza de todos y cada uno de los aspectos del ser y cómo integrar el conjunto en un corazón que se preocupa y que sirve. Lo que es impermanente produce compasión. Lo que no lo es, produce sabiduría.

¿Qué le hace creer que nació y qué le hace creer que morirá? Observe estos pensamientos con cuidado y vea la enormidad en la que se despliegan.

Nos hemos vuelto locos buscando un centro sólido que no existe. Nuestro centro es el vasto espacio. No hay nada que muera y nada sobre lo que pueda dejar su sombrero.

ROSTRO ORIGINAL

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 26

Algunas personas creen que el corazón se detiene cuando morimos. Otras sienten que sigue latiendo. Lo importante no es saber qué o quién muere, sino qué no muere. ¿Qué sucede con lo que animaba el cuerpo? ¿De dónde vino y a dónde va?

En el zen, el maestro a veces pregunta al alumno cuál era su rostro antes de nacer. Cuál era su naturaleza original. Qué hay en él que nunca nació y que nunca morirá. La pregunta a veces coge a los alumnos desprevenidos. Tratan de mirar hacia la parte de atrás de sus globos oculares para ver si hay algún rostro ahí dentro y solo ven su confusión original.

Nuestro rostro original es nuestra presencia sin rostro. Cuando se refleja en los espejos de la mente, experimenta pensamientos y sentimientos. Es la luz por la que luce la conciencia. Mira a través de la máscara de la personalidad y ofrece vida.

Descubrir el propio rostro original es ver más allá de la máscara. Más allá del pensamiento y del sentimiento, más allá de lo conocido, más allá de la impermanencia, es la innombrable esencia siempre presente: nuestra esencia eterna, inmortal, energética. Vislumbrar solo un destello de nuestro rostro original puede ser tan sorprendente como liberador. Amplía nuestra vida a eones. Transforma la muerte.

Mil veces hemos mirado un espejo para ver la cara desde la que miramos. Hemos observado esta cara adquirida con el nacimiento desde todas las perspectivas de la personalidad que venían con el lote. Y seguimos sin poder vernos a nosotros mismos, sin poder ver el semblante de nuestra naturaleza original.

Muchos hablan de experiencias extracorpóreas, en las que han sobrevolado el dominio corporal y han observado su devenir de forma tranquila y divertida. Estas cosas a veces suceden a las personas con enfermedades graves, especialmente cuando están en el lecho de muerte, lo que las tranquiliza al saber que su existencia no depende de sus cuerpos que se están desintegrando. Se dan cuenta de lo que parece ser un cuerpo más liviano, incluso un cuerpo de luz, dentro del cuerpo físico e independiente del pesado cascarón.

Tal vez sea de mayor importancia lo que sucede cuando tenemos una experiencia de otra cosa que el cuerpo: una apertura infinita a la vastedad del ser que no se equivoca con ningún otro cuerpo, astral o lo que

sea, una sanación que no se detiene nunca.

Es una experiencia directa de la tranquilidad dinámica de nuestra esencia sin forma que no depende de ningún cuerpo, sutil o grosero. Como se dice en el budismo: “El vacío no es nada. Simplemente es nada.” Para explorar este tema, lea *Mente zen, mente de principiante*, del vasto corazón de Suzuki Roshi.

Contemplación del rostro original

Sentado cómodamente, siente quién está sentado. Explora el cuerpo en el que te sientas. Observa el chispeante campo de

sensación que llamamos cuerpo. Date cuenta de la calidad sin palabras de la sensación, que parece bordonear por todo el cuerpo.

Penetra en la sensación hasta esa presencia sutil por la que conoces la sensación. Siente la sensación dentro de la sensación. Instálate en esa sensación de ser, de vida que vibra en cada célula. Descansa en el ser.

En el silencio de la sensación, descubres una presencia. Date cuenta de que cualquier pensamiento que surge alborota esa simple esencia y hace que crea que es algo sólido, ese alguien sólido al que se adhiere el sufrimiento.

Y pierde su contexto espacioso.

Descansa en el ser. Limitate a estar apaciblemente sentado y a saber. Deja que la conciencia se sumerja en sí misma. Conoce lo que conoce. Experimenta directamente esa sensación por la que imaginas que existes. Entra con entusiasmo. Siéntate en el centro de ese zumbido.

¿Tiene un principio? ¿Tiene un final? ¿O hay una sensación de eternidad, de no nacer y de no morir?

No preguntes a la mente que siempre trata de limitar con definiciones. Pregunta al corazón, que no puede nombrar pero que siempre es.

Descansa en el ser.

Siente dentro de esa presencia sin tiempo la vastedad del ser, la esencia innombrable de la que se genera la conciencia. Es la experiencia compartida de nuestro misterio universal.

Desde el nacimiento solo ha habido una experiencia que no ha cambiado nunca, en medio de las olas del cambio que pasan por la mente y el cuerpo: la experiencia de simplemente ser. No de ser esto o ser aquello. Simplemente ser.

Desde el momento en que fuimos conscientes de que éramos conscientes, ha habido una experiencia continua por debajo de todo lo demás.

Es nuestro rostro original. El fuego del que procede nuestra minúscula chispa.

Descansa en la iluminación esencial del ser.

Prescinde de todo lo que es impermanente, incluidas las ideas de impermanencia, entra directamente en el silbido del ser. Como sabes que incluso nuestra inmortalidad no puede desafiar nuestra mortalidad, libérate de lo que muere y descubre lo que queda.

Un maestro tailandés de meditación de 80 años estaba visitando un centro de Nueva Inglaterra y preguntó a los estudiantes reunidos:

—¿Qué queda tras la muerte de una persona iluminada?

Cuando un monje le dio la respuesta ortodoxa de que no queda nada, el maestro le interrumpió y le dijo:

— No es cierto: la verdad permanece

¿Qué es esa verdad que somos esencialmente y que

no muere? ¿Cuál es nuestra naturaleza original? ¿Y cómo responde esa pregunta el sumergirnos en la presencia por la que seguimos estando presentes?

Reconoce ese darte cuenta que es tu naturaleza original antes de que naciera la conciencia.

Esa conciencia depende de la presencia del darse cuenta, pero el darse cuenta no depende de nada. Simplemente es. Descansa en el ser.

Mira lo que mira por los ojos de tu rostro original.

Observa con tus verdaderos ojos la aparición de una sabiduría esencial y una compasión enorme de que nadie de los que amas morirá en soledad. Ni tú tampoco.

EXPERIENCIAS DESPUÉS DE LA MUERTE

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 27

Muchos hablan de experiencias 'después de la muerte', pero es un nombre inapropiado. A lo que se refieren es a experiencias 'después del morir', o tal vez 'durante la muerte'. Una experiencia después de la muerte sería el renacimiento.

Ha habido muchas discusiones sobre estas experiencias. Raymond Moody, Kenneth Ring y otros muchos han explorado las historias de los que han resucitado de la 'muerte clínica'. Han entrevistado a centenares de personas que hablaban de flotar libres de sus cuerpos, que escuchaban que les declaraban muertos, que se dirigían hacia una barrera o a través de un túnel, que aparecían seres queridos que habían partido hacía mucho, que se sentían atraídos por una luz brillante de la que emanaba una paz absoluta y un amor que abrazaba a todas las criaturas. Muchas personas identificaban esa luz con Jesús, Buda o el propio Dios.

Algunos niños decían que se habían encontrado con Papá Noel. Jovencitos describían su encuentro con algún superhéroe de los tebeos. Y tal vez al sorprendido ateo —que equivocadamente creía que la existencia de una vida después de la vida dependía de la existencia de Dios, cuando en realidad depende exclusivamente de la propia existencia— le esperaba un sonriente Einstein con cabellos grises para tomar juntos una taza de té y charlar. Muchas de las personas que regresaron de esa experiencia trajeron consigo nuevos y preciosos

entendimientos: más aprecio de la vida, menos miedo a la muerte y una nueva sensación de que la vida tiene un propósito. ¡Usted tiene el repaso de la vida a su disposición!

Sin embargo, por muy maravilloso y tranquilizador que parezca, tiene un lado trágico. ¿Cuántos de los que regresaron estaban preparados y familiarizados con su gran naturaleza para reconocer su rostro original luciendo ante ellos? ¿Cuántos se desnudaron de los apegos de 'nombre y forma' y entraron directamente en esta oportunidad única? ¿Cuántos de los que padecieron por tener una identidad equivocada antes de morir fueron capaces de terminar con ella después? Muchas personas no están preparadas para aceptar su enormidad. Tanto en la muerte como en la vida, se retiran a los senderos trillados, por muy dolorosos que sean, para encontrar un entorno familiar por muy insatisfactorio que sea. Pensamos en pequeño. Es que el propio pensamiento no es lo suficientemente grande para poder abarcar la verdad. Como nuestro rostro original o el indefinible milagro de ser, nunca podremos conocerlo 'plenamente', pero siempre podemos serlo plenamente. En el Antiguo Testamento se dice que podemos conocer a Dios pero que nunca podemos ser Dios. En mi experiencia es justamente lo contrario. Podemos experimentar en la vastedad un ser cuyo arrebató, a falta de un mejor término, podemos llamar Dios, pero no podemos describir después cómo era esa experiencia. Tendemos a describir lo que no era. Y no era algo que pudiéramos aprehender en nuestro pensamiento. No era forma ni era ausencia de forma. No estaba en el tiempo sino en la intemporalidad de la que procede el tiempo. 'No se parecía a nada que yo hubiera experimentado anteriormente pero me era totalmente familiar.

Toda la verdad no puede ser contenida en el pensamiento, pero su regusto puede durar toda una vida. El pensamiento es a la mente lo que su cara más reciente es a su semblante original. El pensamiento simplemente se describe a sí mismo. Para la verdad necesitamos algo más grande y más intuitivo que conozca su camino de regreso al corazón cuando la mente esté confundida. Descubrir nuestro rostro original es el trabajo que tiene que ser hecho ahora antes de que nuestra última cara se desprenda de nuestra calavera y nos mire desamparada desde nuestro lecho de muerte.

Como hemos mencionado, varios libros sagrados describen métodos para eludir después de morir las personificaciones de nuestro miedo continuo a la muerte. Nuestro miedo de ser dañados parece ser sostenido por cualquier identificación con cualquier cuerpo, tanto si es sutil como luminoso. Nuestro rostro original no tiene cuerpo. Ni siquiera tiene cara.

Muchas personas se estremecen cuando hablan de las posibilidades de un más allá cruel. Sospechamos que nuestra vida no está a la altura del escrutinio. Tememos el castigo. Imaginamos la muerte como algo muy diferente de la vida aunque esté construida a partir de las mismas proyecciones de la mente.

Hemos leído diferentes descripciones religiosas sobre lo que puede suceder después de la muerte y nos entristece el grado en que el castigo es considerado necesario e incluso sagrado. No hay nada noble en el sufrimiento excepto el perdón y el amor con el que lo aceptamos. Muchos creen que si sufren están más cerca de Dios, pero yo he conocido a muy pocos que sean capaces de mantener su corazón lo bastante abierto a su sufrimiento para que esto sea cierto. Muchos de los que hablan del infierno están muchas veces en el

mismo. En mis experiencias con el proceso de morir y con la muerte, y con las visiones del más allá, no he visto nada semejante. De hecho, las ideas de morir e ir al cielo o al infierno tienen más de político que de espiritual. Lo que yo he visto que más se asemeja al infierno es el temeroso apego al cielo en el lecho de muerte: la falta de confianza en el proceso. El infierno es el corazón oscurecido.

Hasta el infierno puede llevarnos al paraíso si lo aceptamos con misericordia y dejamos que flote en la conciencia sin juzgarlo. Un lama tibetano que se estaba muriendo rodeado por sus devotos alumnos, se dio cuenta de repente de que estaban rezando para que él renaciera en el reino celestial.

—No recéis para que yo renazca en el cielo —dijo alzando débilmente la mano—. Rezad para que renazca en el infierno, pues allí es donde más se necesita la sabiduría y la compasión.

Si la idea del infierno estimula nuestra compasión, dirigir cariño a esa oscuridad puede ser una práctica potente. Puede producir como respuesta el servicio a sus hermanos y hermanas. Puede alentar al corazón a permanecer abierto y disponible incluso en las circunstancias más difíciles.

Los miedos a karmas infernales angustian a muchos, pero el karma no es un castigo. Es una fuerza evolutiva que nos empuja de enseñanza en enseñanza. Es un proceso beneficioso, por lo general más reconocible en la percepción que en los acontecimientos. Nuestro karma no crea lo que nos sucede, sino el modo en que manejamos lo que nos sucede. El karma es nuestra capacidad creciente para resolver problemas en niveles cada vez más profundos. No hay ninguna retribución en el karma, sino tan solo un insistente recordatorio hasta

que conseguimos aprender la enseñanza y nos liberamos de nuestro sufrimiento. Es un mapa de carreteras a la liberación que nos advierte de los baches que han aparecido previamente en el camino y nos indica cómo podemos evitar desvíos potenciales por el infierno. El karma representa para el espíritu emergente lo que un diagnóstico preciso para una enfermedad desconocida: es una oportunidad de reconocer lo que bloquea la sanación y una posibilidad de volver a ser uno.

Hace unos años me invitaron a dar una charla sobre la muerte y el morir a un grupo de occidentales practicantes de budismo tibetano. Conforme hablaban de las posibilidades de los reinos de después de la muerte, se podía sentir como el vientre colectivo se tensaba. El miedo y la inquietud llenaban la sala. Estaban trepidantes ante la posibilidad de “cruzar el umbral” por su comprensión parcial del Libro Tibetano de los Muertos y otros textos análogos. Se sentían aterrados ante la posibilidad de que algunos demonios con espadas sangrientas en ambas manos les asaltaran durante el camino. Algunos incluso temían renacer en los dominios infernales. El ambiente de la sala se había espesado con ignorancia y confusión. Me hubiera gustado reírme, pero en vez de eso les dije que si creían en la reencarnación, tenían que darse cuenta de que ya habían pasado ese proceso muchas veces antes, y al menos esta vez les había ido bastante bien, considerando su interés en la claridad y en la compasión. Destaqué cuánta sabiduría habían descubierto para añadir a ese momento, y que cuanto más nos esforzamos en hacer que un día malo sea bueno, el día es realmente mejor.

Cuando dejamos de aferrarnos a la vida y reconocemos que la felicidad es una mera superstición mientras que la alegría es nuestro

derecho de nacimiento, cada momento adquiere un nuevo significado. Llegamos a valorar más la existencia (la esencia del ser) que la vida. Cada momento de recordar es precioso, es el momento eterno en que no hay nada más.

Nuestras ideas, que mantenemos para protegernos, pueden aprisionarnos. De hecho, la iluminación no perfecciona la personalidad, sino únicamente su punto de vista. Despeja el polvo de nuestros ojos pero no cambia su color. Buda dijo tras su liberación final que había roto el entramado de vigas que mantenían la techumbre de su "casa", sus condicionamientos, su karma, su autoimagen. Había desmontado la causa del sufrimiento que aprisiona a la mente y oscurece la verdad, y descansaba para siempre.

MÁS ALLÁ DE LA MUERTE

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 28

Más allá de la rueda de nacimiento y muerte, más allá de las ideas que limitan nuestro nacimiento y estrechan nuestra muerte, está la verdad. Esa verdad es la vastedad del ser antes de que se condense en forma, es lo inmortal antes de hacer acto de aparición disfrazado de mortal. Es aquello con lo que tantos hindúes y budistas desean fundirse para terminar las rondas de vida y muerte y entrar sin interrupción en la verdad que está más allá del nombre y de la forma.

Tener esta profunda verdad “como una cinta de adorno entre los ojos” es ir más allá incluso de la muerte, trascender los dioramas mentales de recompensa y castigo que proyectamos y que no son más que formas elaboradas de nuestra desintoxicación de la vida. Tras una larga vida de ilusión y un problema severo de identidad equivocada, lo que algunos suponen que es el infierno no es más que la dificultad para abandonar nuestro sufrimiento, para barrer por completo nuestras confusiones y nuestras dudas. Es un vivero del jardín, un estado transitorio, temporal y teatral antes de que se integre el “punto de recuerdo”, que abre las puertas del paraíso en la medida en que podamos liberarnos de lo que hay en nosotros que crea el infierno. El infierno es una resaca que se pasa con la alimentación adecuada. Es una desintoxicación. Es la antesala del cielo del mismo modo que el cielo es la antesala de un paraíso aún más espacioso.

Si no nos detenemos en la muerte, tampoco necesitamos detenernos en el cielo. Tratar de establecernos definitivamente en el cielo es cultivar los apegos al infierno. Más allá de esas polaridades está lo que no tiene opuesto, la unicidad de la que surge el Único. Más allá incluso de lo sagrado, está la fuente de lo sagrado. Más allá de nuestras imaginaciones hay una libertad tan enorme y reconfortable que hace que hasta el paraíso parezca angosto.

Que las habilidades equivocadas de ningún sacerdote nos detengan en nuestro peregrinaje. Busquemos por nosotros mismos lo que está más allá de los muros de nuestras ideas sobre la vida y la muerte, más allá de las construcciones mentales que forman la superestructura de la casa que Buda decía que había que derribar para ser libres. Así como para Jesús sólo había una casa, la de su Padre, y sin embargo tenía que salir de vez en cuando para tomar un respiro.

APARICIONES

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 29

Muchas veces nos hemos preguntado sobre el fenómeno de los muertos que se aparecen a los vivos en sueños, pues no es una experiencia extraña que los seres queridos recientemente fallecidos se aparezcan en lo que podríamos llamar un “sueño lúcido”. “Era tan real... era más que un sueño”, suelen decir las personas que añaden que sus seres queridos manifestaban que estaban bien, que todo estaba bien. ¿Qué sucede con esto? Hemos escuchado esas historias docenas de veces por parte de niños y de una amplia variedad de adultos con una gran variedad de sistemas de creencias. Incluso quienes no están seguros de que haya una vida después de la vida, y quienes creen que no puede haber nada bueno en la muerte, tienen el mismo tipo de sueño reconfortante.

Nos preguntamos si esa persona muerta seguirá experimentando la densidad de este lado cuando se ha mudado a esos otros reinos más sutiles. Pero como estas personas dejaron sus entradas en la butaca, ¿cómo se las van a arreglar para volver a entrar al teatro?

Era una pregunta que me recordaba que me mantuviera abierto a cualquier posibilidad. Y en esta disposición para comprender, surgió un día una idea interesante, una respuesta que no es necesariamente la respuesta. Si los seres que se encuentran en otros planos estuvieran en su propio nivel de sueño soñando que se vuelven a encontrar con nosotros y nos hablan,

(+54) 11 389

elfaro@elfaroasociacion.org.ar

@El Faro Asociación

www.elfaroasociacion.org.ar

¿no podría suceder que su extraordinaria concentración les proyectara en este nivel? Tal vez su experiencia de nosotros en el otro mundo se convierte en nuestra experiencia de ellos en este mundo. ¿Nos encontramos en el sueño en que cada uno sueña con el otro, viviendo con las consecuencias del amor?

¿Qué pasa con las plantas que florecen en medio de un día de invierno cuando muere un ser querido? ¿O con los mensajes imposibles que quedan en el contestador automático? ¿O con las visitas en las que se hacen predicciones complejas que luego resultan ser exactas? ¡El gran no sé! Pero sé que cuando se apaciguan las primeras etapas de la pena y sentimos la ausencia absoluta de la persona fallecida, y la mente empieza a sumergirse en el corazón, aflora una sensación de inseparabilidad absoluta de esa persona, que puede ser el puente de dos direcciones por el que intercambiamos nuestros sueños. Si después de que yo muera sueño con todo mi corazón que le traigo a usted un hermoso ramo de flores, ¿qué pasaría? ¿Le gustaría la tarjeta?

REENCARNACIÓN

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 30

Aunque casi todas las religiones pueden ser definidas por sus ideas sobre el otro mundo y sobre si la reencarnación tiene lugar o no, ninguna es mucho más precisa que las otras para que hagamos las maletas en función de ella. Cuando llegue el momento, no será nuestra religión la que nos guíe: será nuestra espiritualidad. Cuando preguntaron a Buda qué sucedía después de la muerte, enumeró varias docenas de las posibilidades más populares y añadió que pronto lo sabríamos. Sugirió que estuviéramos preparados para cualquier posibilidad porque incluso si una de las opciones fuera la correcta y hubiéramos adivinado cuál, seguiría siendo un modelo, una imagen, una construcción mental que era más probable que limitara la sabiduría y la libertad en vez de producirlas. Como decía una sabia anciana: “Creo que la muerte es lo que tú crees que es.” Estaba tan cerca de esa verdad crucial como puede estarlo un pensamiento. No estar enganchados a ninguna arquitectura concreta de lo que sucede después de la vida nos libera de las anteojeras de la expectativa. De este modo, cuando muramos no estaremos buscando nuestra fantasía conocida en vez de explorar lo que esté directamente ante nosotros. Como decía un maestro zen: “Simplemente sigue adelante.”

En medio de la vida cultivamos la claridad necesaria para navegar a través de la muerte. Al investigar lo que está directamente delante de nosotros, vivimos tan cuidadosamente en el presente que

llegamos a confiar en el suelo que hay bajo nuestros pies y en nuestra capacidad de mantenernos erguidos y hacer nuestras elecciones desde el corazón. Intentamos, lo mejor que podemos, el notable acto de equilibrio entre nuestra humanidad de piel frágil y nuestra esencia sin límites del ser.

Hasta que descubramos quién nació, parece irrelevante buscar identidades anteriores. He escuchado hablar a muchas personas de quiénes creían ser en encarnaciones anteriores, pero parecían tener muy poca idea de quiénes eran en ésta. Un único repaso de la vida resulta ya de por sí bastante difícil. Tomemos las vidas de una en una. Tal vez la mejor manera de hacerlo es vivir como si no hubiera otra vida ni reencarnación. Vivir como si este momento fuera todo lo que nos toca en suerte, observando los contenidos de

la conciencia surgir y disolverse. Y romper el hábito, sanar nuestra adicción al sufrimiento, a las acciones torpes, a la mente que se empeña en juzgar.

¿Cuál es la diferencia si no sucede nada después de la muerte? ¿Disminuiría acaso el valor de la misericordia y de la conciencia en este momento? Incluso si éste fuera el único nivel de existencia, no cambiaría en modo alguno la naturaleza del corazón, o la sanación que podríamos experimentar.

Aunque le sugiero que viva como si éste fuera su único momento, para reducir el apego a las ideas sobre lo que está por venir, sabemos gracias a numerosas experiencias personales y directas que la muerte tiene vida propia. Mi certeza de que la conciencia sobrevive al cuerpo no es parte de mi sistema de creencias, es como es. No es el resultado de un cierto tipo de filosofía inquieta, sino el producto de

numerosas experiencias de la muerte y con la muerte, que coinciden desde diferentes direcciones, incluidas las de acompañar a los moribundos hasta el umbral y experimentar su paso. Y también, por muy extraño que parezca, las experiencias de quienes me visitaron después porque decían que deseaban regalarme algo a su vez, y en alguna ocasión incluso compartieron su muerte conmigo. A partir de esos momentos extraordinarios es cuando yo experimenté por primera vez el “punto de recuerdo” y pude tener observaciones repetidas de la disolución de los elementos a medida que se encaminaban hacia la claridad del espíritu. Lo que fue revelado de esos encuentros con “el misterio” ha sido corroborado a lo largo de los años por profundas experiencias durante una extensa práctica de meditación.

Aunque conozco numerosas meditaciones y experiencias de que sobrevivimos a la muerte (comentadas con detalle en ¿Quién muere?, Encuentros en la orilla y Sanar en la vida y en la muerte), no puedo hablar con ninguna certeza de lo que sigue después. He contemplado desde muchos ángulos diferentes cómo el proceso del morir hace que la conciencia salga del cuerpo, pero esto es lo más lejos que he llegado. Se podría decir un poco en broma que conozco algo de la muerte, tal vez una hora o cosa así, o a lo sumo un día.

A medida que llegué a experimentar cómo la luz fragmentada de la conciencia converge en el corazón para formar la Gran Luz, de forma análoga a como el difuso sol invernal se concentra en un punto blanco de calor al pasar a través de una lupa, empecé a reconocer que esta aglutinación de la conciencia era la causa de la gran concentración que se experimenta durante la muerte. Sin embargo, no sé de primera mano cómo sucede cuando la gran luz se descompone en los efectos prismáticos de otros mundos y otras

encarnaciones cuando, como el sol al pasar por un cristal, el uno se divide en muchos.

Sin embargo, cuando vemos cómo ayer influye en hoy, cómo cada sentimiento condiciona el siguiente, cómo el último pensamiento antes de quedarnos dormidos instiga el primer pensamiento al despertar, podemos tener una cierta idea de cómo funciona el renacimiento. A este extremo, empezamos con prácticas como el ejercicio de “última respiración / primera respiración”. Dándonos cuenta de si nos quedamos dormidos cuando inspiramos o cuando exhalamos, y si despertamos con la inspiración o con la exhalación, aunque ninguna de ellas sea preferible a la otra, como medio de agudizar nuestro foco sobre cómo el contenido de la mente al quedarnos dormidos condiciona el estado de la mente al despertar. Examina las posibilidades de reencarnación del último pensamiento y del primero. Puede llevar un tiempo hasta que veamos qué sucede con nuestra respiración mientras dormimos, pero aumenta el potencial de sueños lúcidos en los que sabemos que estamos soñando y por los que sabemos que estamos soñando y, por tanto, tenemos unas capacidades de movimiento adicionales. Es una buena preparación incluso para nuestras tareas ordinarias, además de ponernos en forma para días futuros. Despertar dándonos cuenta de si estamos inspirando o exhalando nos devuelve inmediatamente al presente. Al principio, es posible que hasta después del almuerzo ni siquiera recordemos que queríamos darnos cuenta cómo era nuestra respiración al despertar. A medida que la práctica se desarrolla, nos acordamos de recordar un poco más temprano cada día hasta que al final nos despertamos despertando a la respiración en la vastedad en la que se despliega la vida. La última respiración informa a la primera. La última vida crea la siguiente.

Cuando despertamos conscientes de que estamos vivos y nos dormimos contemplando nuestra mortalidad, estamos practicando el renacimiento consciente. De hecho, a medida que se va desarrollando esta práctica de observar la respiración, podemos darnos cuenta de que nuestro último pensamiento es algo del estilo de: “¡Vaya! Me he quedado dormido.” Y entonces tenemos un destello fugaz de lo que significaría estar lúcidos mientras soñamos. Se suele decir que la posibilidad de despertar dentro de un sueño y darnos cuenta de que estamos soñando y de que el sueño es una creación de nuestra conciencia por lo que está sujeta a sus antojos, es una práctica excelente para tomar decisiones conscientes en el más allá. Muchos consideran que el desarrollo de los sueños lúcidos es uno de los medios más precisos para navegar sabiamente en el más allá. También puede ayudar la práctica de darnos cuenta de la última respiración. Carlos Castañeda sugiere que cuando estemos soñando traigamos de recordar mirar nuestras manos, dándonos esa instrucción antes de quedarnos dormidos. Encontrar algo que dispare la conciencia para que se dé cuenta de sí misma se asemeja bastante a la tarea de conseguir tener sueños lúcidos para hacer que la vida sea lúcida. Se propone que tanto al soñar dormidos como al soñar despiertos, cualquier claridad aumenta la posibilidad de más claridad. Freud analizó sueños, Jung investigó sueños, pero los santos sugieren que avancemos más y empleemos el estado onírico como una oportunidad de hacer un ensayo general antes de entrar en el escenario. Se ha escrito mucho sobre el tema. Si capta su interés, siga su inclinación.

No es como si viviéramos una docena, un centenar o incluso un millar de vidas. Vivimos únicamente una, emigrando de un cuerpo al otro, de entendimiento en entendimiento, de liberación en liberación.

Buda decía que nuestra existencia no se podía medir en años ni en vidas, sino en kalpas o incluso en mahakalpas: es el tiempo que tardaría una paloma en erosionar una enorme montaña de granito al pasar sobre ella una vez cada cien años rozándola con un pañuelo de seda que llevara colgado del pico, el tiempo que necesitaría un buitre del Himalaya para gastar el Monte Everest rozándolo una vez cada cien años con las plumas de sus alas. Habla de participación directa en nuestra existencia completa, en la propia existencia que se extiende por el tiempo. Nos recuerda la inmortalidad enorme de nuestro ser sin fin, y que cuanto más cerca de nuestra conciencia está el momento presente, más cerca estamos de nuestra esencia intemporal.

Su sabiduría nos recuerda que en el mismo centro de este momento está la intemporalidad, y que el tiempo se limita a arrastrarse en una dirección u otra. Nos susurra que no hablemos de nuestro cuerpo, sino del cuerpo, y sugiere que tratemos a la mente del mismo modo. No es nuestro dolor, sino el dolor. No es nuestra alegría, sino la alegría. Nos recuerda lo universal en el que flota lo personal. Nos alienta a familiarizarnos con la luz interna para que no nos pille desprevenidos cuando luzca inmensa ante nosotros. Y sugiere que sólo reconociendo esa luz y entrando en ella sin reservas nos estaremos preparando para nuestra enormidad.

En el Libro Tibetano de los Muertos se dice que muchas personas son tan poco conscientes de su Gran Naturaleza que cuando ven la tremenda luminiscencia de su Rostro Original se desmayan, dan un paso en falso y “caen de cabeza en un útero”, renaciendo inconscientemente.

La mejor preparación para la reencarnación es conocer, desde dentro, lo que es inmortal, así como lo que se queda sin vida.

PETER Y TIM

TIM Y PETER

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 31

Peter y Tim

Peter dijo:

¡Mis oraciones no funcionan!

Peter y Tim tenían el virus,

hacía años que los dos estaban enfermos.

En el hospital, luego en casa,

luego otra vez en el hospital,

a veces demasiado débiles y asustados

para hacer visitas.

Los amantes hacían turno para morir.

Casi toda la noche y casi todo el día se cuidaban el uno al otro.

Midiendo los medicamentos,

aplicando infusiones, corriendo por la fiebre

hasta salas de urgencia de madrugada. A veces llevando el orinal
a la cama, otras veces era demasiado el dolor

en la mente, en el cuerpo, en el corazón,
para soportar un día más.

Se dice que cuando de verdad amas a alguien
deseas que muera antes que tú. Tan grande es tu preocupación
porque su tránsito sea apacible que estarías dispuesto a ir
tú solo hasta el final

para que él no tuviera que hacerlo.

Cuando pregunté a Tim,

¿Qué harás si Peter no sale de ésta? Dijo, moriré por fin.

Peter murió el domingo al mediodía.

Al pasar por mi corazón en su camino hacia

otra parte susurró,

¡Es tan bueno volver a estar vivo! He estado tan malo tanto
tiempo...

Tim y Peter

La madre de Tim llamó esta mañana. Parece que es el fin, dijo.

Por favor, reza por él.

El jardinero murió el primer día de primavera su amado
compañero había partido

dos meses antes que él

para preparar el terreno,

y que él sólo tuviera que llevar las semillas.

En cada aliento que menguaba había violetas y crisantemos.

Y un vino florecía desde su corazón hasta la parte superior de su
cabeza, como la mata de alubias del cuento que trataba de alcanzar el
cielo,

y emergía en un enorme jardín,

su jardín,

en el que Peter estaba descansando

junto a la fuente.

RESTOS MORTALES

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 32

Al llegar a este punto del experimento de un año puede ocurrírse nos que como ya hemos explorado el “punto de recuerdo”, hemos entrado en el más allá y practicado la reencarnación, tal vez hayamos olvidado algo. Hemos olvidado deshacernos del cadáver.

Resulta irónico pero este apego sin resolver al cuerpo es el que hace que nuestro miedo a la muerte dure más allá del morir. Como señalaba Ramana Maharshi, si creemos que somos este cuerpo, en el más allá seguiremos creyéndolo. Pero ningún cuerpo, ya sea grosero o sutil, con el que nos identifiquemos en nuestra conciencia limita nuestra capacidad para liberar a la conciencia de mirar a través de los ojos de su rostro original. Este cuerpo que depende de nuestra presencia para su existencia continuada trata de convencernos, como en cualquier codependencia clásica, de que sin él no seremos nada. Sostiene que es el Monte Meru, pero en verdad no es más que un simple pico de una cordillera que da varias vueltas al mundo. Salvo que en esta escalada olímpica, si nos caemos de una montaña sanamos y descansamos un rato en un campamento de base y luego emprendemos la escalada de la siguiente. Creemos que lo hacemos por el placer de la escalada, pero cuanto más alto llegamos más comprendemos que lo hacemos por la vista que desde allí disfrutamos.

Cuando olvidamos disponer del cadáver perdemos la posibilidad de un buen final. Naturalmente es más fácil hacerlo cuando no hay nada, una continuación perfecta. Pero aquí estamos, desmoronándonos en el rincón, apestando en la habitación, haciendo que sea difícil seguir sin un olor inmundano en la psique.

Claramente, el último paso es tan importante como el primero. Así como hay que limpiar al recién nacido de los restos del proceso del parto, el nuevo cadáver debe ser preparado con atención y cariño para su paso final de regreso al vientre de la tierra. Lo hacemos pensando en los vivos; para ellos disponemos la casa corporal vacante, y no tanto para los inquilinos recién partidos que ya han recuperado su depósito original.

Así llegamos a darnos cuenta de que planificar nuestro funeral, así como comunicar si deseamos que nos entierren o que nos incineren, es una de las últimas colaboraciones que podemos hacer con los que se quedan para que pongan un poco de orden.

El ejercicio de este momento, si no de antes, consiste en poner un poco de orden en todo lo que podamos. Elaboramos una voluntad de vivir de modo que nuestros seres queridos comprendan cuál es nuestra estrategia favorita para el final de juego, y así les libramos de tener que tomar decisiones angustiosas que sólo son responsabilidad nuestra. Comprobamos nuestra caja de valores, real o imaginaria, para cerciorarnos de que todo lo que deseamos dejar está en orden. Es el momento de hacer los codicilos del corazón. Cuando hemos completado nuestra voluntad de morir y nuestra voluntad de vivir, cuando hemos dejado cartas y grabaciones que contengan nuestros adioses a nuestras personas queridas, cuando hemos distribuido como en un potlatch los objetos preciosos de nuestra autoimagen a los

miembros de la tribu, conviene también que seamos explícitos sobre lo que queremos que se haga con nuestros despojos mortales. Después de todo, sólo nos quedan unos meses para experimentar.

¿Prefiere la incineración o el enterramiento, irse envuelto en llamas o decaer en la humedad? ¿Ha pensado en que su cuerpo sea dejado en la falda de la montaña para que sea devorado por buitres? En cualquier caso, lo que queda es sólo un puñado de polvo de estrellas. Hay grandes discusiones sobre cómo conseguir que esa estrella se convierta en una supernova. Algunos insisten en que no hay que molestar al cuerpo durante días mientras se ofrecen oraciones, otros dicen que conviene que el cuerpo sea enterrado antes de que el sol se ponga, otros sostienen que ese mismo día debe ser llevado a los templos donde se realiza la incineración para que sea rellenado con incienso y aceites que ayudarán a que arda mejor, y otros piden que el cuerpo sea consolado por el mundo durante tres días antes de ser entregado a lo divino.

Cuando preguntaron a nuestro maestro Neem Karoli Baba si convenía quemar los cuerpos el mismo día de su muerte, a la usanza india, respondió:

—Quemadlos. Cuanto antes se enteren de que no son el cuerpo, mejor que mejor.

No dependemos de nuestro cuerpo para existir. Es justamente al revés. Cuando lo que nace abandona el vaso en el que nació, el vaso se rompe y se desintegra.

En verdad no necesitamos dejar de hablar con los que se han ido simplemente porque su cuerpo y su corazón hayan regresado a sus respectivos orígenes. El corazón es el puente a través del cual

podemos animarles a conseguir su sanación más profunda, a perdonar y permitirse ser perdonados, a entrar en la luz de su gran naturaleza.

Hay una serie de ejercicios que son útiles para explorar nuestra relación con ese proceso. Comienzan escribiendo nuestro elogio fúnebre, leyéndolo en voz alta, y permitiéndonos después un buen sueño. Al día siguiente, preparemos nuestro funeral, imaginando la tumba abierta a cuyo alrededor se juntan los deudos, oliendo la tierra recién removida, escuchando las condolencias huecas que dan a nuestros seres queridos, sintiendo su pena por perdernos. Observemos cómo bajan nuestro ataúd en el hueco abierto y tomemos conciencia de los sentimientos e imágenes que se producen cuando caen las primeras paletadas de tierra sobre la caja.

Si queremos avanzar esta práctica en un nivel más profundo, entonces visualicemos nuestro cadáver desintegrándose en la tierra. Imagine cómo se va encogiendo la piel y luego se rompe, cómo se descomponen los músculos y las fibras, cómo afloran los huesos del esqueleto como el del último pollo asado que comimos. Observe cómo se van petrificando lentamente los órganos y luego se convierten en polvo cuando nuestras costillas y nuestros muslos se pudren en un desbarajuste. Observar con claridad y compasión el regreso del cuerpo a sus componentes rudimentarios nos recuerda que tenemos un cuerpo, pero que no estamos necesariamente limitados a ser exclusivamente eso.

Hace unos años estaba llevando un grupo semanal de meditación, y algunas personas preguntaron cuál era la cualidad más importante que hay que llevar a la habitación de una persona enferma. Les recordé que debían pensar que esa persona no era

meramente un cuerpo, que reforzar de cualquier modo esa identificación equivocada de esa persona era incrementar su miedo a la muerte y reducir su confianza en el proceso. Para ayudar a los miembros del grupo a que se liberaran de sus relaciones erróneas con el cuerpo visitamos el laboratorio de anatomía de una universidad local. Allí exploramos un cadáver bastante fragante de seis meses que estaba medio descuartizado. Contemplar juntos los niveles musculares, los órganos marchitos y el cráneo vacío se asemejaba bastante a una meditación de cementerio del siglo XX.

A quienes después dijeron que habían tenido una extraña sensación de sí mismos como si fueran conciencia que estaba contemplando un cuerpo (algo parecido a una experiencia extracorpórea) les invitamos a asistir a una autopsia. Formamos varios grupos para acudir a algunos de los hospitales con los que estábamos asociados para experimentar este proceso un poco más profundamente. En las autopsias vieron que el cuerpo no difería de una res muerta que pudieran ver en el escaparate de una carnicería. Era un entramado de carne, nervios, ligamentos, músculos y huesos que apestaban cuando el patólogo los abría para exponer los órganos relucientes. Era una enseñanza potente no solo en el tema de la impermanencia, o en la horrorosa verdad de la frase que afirma que la belleza no está en la mera superficie, sino también en las prioridades que hacen que valga la pena vivir.

Tradicionalmente este tipo de meditaciones de cementerio eran practicadas por un yogui que acampaba en las proximidades de un cadáver que se estaba descomponiendo, o imaginando el cuerpo de un ser vivo enterrado y descomponiéndose. Pero cuando extendimos la práctica a vernos a nosotros mismos descomponiéndonos bajo

tierra, descubrí que tenía un miedo impresionante a ser enterrado vivo. Era una contemplación feroz que no valía la pena aplazar. Me permitió establecer un diálogo con ese miedo rudimentario que puede expandirse en la espaciosidad del blando vientre. Hizo que no fuera preciso enterrar vivo mi miedo a ser enterrado vivo. No disminuyó el miedo sino que lo hizo más accesible al corazón.

La contemplación es la misma si visualizamos un cuerpo descomponiéndose en la tierra o consumido a 1.000 grados en un horno crematorio. (Como judío, descubrí que esta última contemplación era especialmente potente y útil para ciertas dificultades que yo tenía en mi práctica del perdón.) Nos atrapa precisamente donde estamos tratando de sujetarnos. Nos recuerda que tenemos que ablandarnos y abandonarnos.

Vayamos a nuestra tumba y miremos dentro. Tomemos el cráneo devorado por los gusanos. Miremos en su oquedad, allí donde una vez pareció existir el mundo, y maravillémonos como decía Tagore de que “algo tan grande pudiera vivir tanto tiempo en algo tan pequeño”.

OCTUBRE

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 33

Aunque muchas personas creen que la muerte es una de las experiencias más solitarias de la vida, en la actualidad casi nadie muere solo. Hay una coincidencia misericordiosa en el misterio. En el punto de recuerdo no nos sentimos separados de nuestra vida fragmentada, sino que parecemos emerger en algo más profundamente vivo y profundamente interconectado cuando nos unimos a la corriente acompañados por todos los que han muerto ese día. Se dice que si un día dado fuéramos capaces de contemplar toda la verdad, entonces podríamos advertir los cientos de miles de espíritus que ese día parten de la tierra como relámpagos que van hacia fuera. Desde lo más hondo del espacio parecería un enorme castillo de fuegos artificiales del día de la fiesta nacional mejor celebrado. Sólo por si llegara olvidar a las otras 250.000 personas que morirán el mismo día en que yo muera, octubre fue un mes lleno de muertes de viejos amigos y pacientes. Las hojas caducas se apilaban al pie del árbol. Nuestra querida amiga y “paciente” de tanto tiempo, Joanne, cuyo cuerpo se había colapsado literalmente a su alrededor, completó su largo viaje con su amada Cheryl tendida a su lado.

Durante años, en los seminarios que celebrábamos en la zona de San Francisco, solíamos bromear con que Joanne era mi guardaespaldas. Nos hacíamos un guiño cuando había otra persona que bromeaba al respecto, y yo sentía pena de quien quisiera hacerme

algún tipo de daño en su presencia. Era muy grande y muy hermosa. Su compañera, Cheryl, la atendía solícita cuando se sentía mal, y estuvo plenamente a su lado el resto de su vida. Joanne sobrevivió tres años a su pronóstico, pero en los últimos meses su cuerpo se desmoronó por una enfermedad muy degenerativa; sus huesos se rompían bajo el peso de su cuerpo; sus órganos se desintegraban en su interior.

Cuando murió, su hijo de dos años dijo: “El pez grande ha muerto.” A Joanne le encantaba pescar. Y amaba de todo corazón a su querida Cheryl, que la cuidó con una sensibilidad casi mágica y un nivel de pericia que sabía que no había ningún séptimo día para descansar. Cheryl “mantenía la luz” cuando ella estaba muy agitada y enfadada con la muerte una semana antes de morir, para que “pudiera encontrar el camino de regreso a casa”. Y la siguió manteniendo cuando Joanne dejó sueltas las primeras pesadillas del repaso de su vida, desintoxicándose un poco antes de que una sensación de no resistencia y calma que se iba expandiendo gradualmente le permitió morir su propia muerte en los brazos de su amada.

El segundo que murió fue un viejo amigo conocido como el Mago por su notable generosidad y porque se había ganado la vida como prestidigitador y había desarrollado un pequeño espectáculo de magia. Nacido en la Alemania nazi, sus padres le enviaron a él solo a Shanghai durante el tiempo que duró la guerra. Cuando hablaba del hambre de esos días y yo le preguntaba por qué no rebuscaba en los cubos de basura, respondía con una suavidad que era el sello de su carácter, que “porque no había basura”. Los primeros quince años fueron muy difíciles, el siguiente algo confuso, pero durante los cuarenta años siguientes Gerard fue un abrigo en la tormenta para

muchos. Pulido por la vida y la muerte, se había convertido en todo un ser humano mucho antes de que partiera apaciblemente para reunirse con los que había perdido en su niñez en la cámara de gas.

El tercero era un amigo que, después de trabajar muchos años con su VIH y una larga enfermedad, murió de SIDA acompañado por su compañero de toda la vida. Pero a pesar de todo su compromiso, había demasiado miedo y asuntos inconclusos para que se atreviera a decir todo lo que quería. Se sentía muy decepcionado porque a pesar de muchos años de práctica espiritual formal, no había conseguido “llegar a la meta” antes de morir. Sentía que había fracasado. Olvidaba el cariño que había ofrecido a muchas otras personas también enfermas de SIDA, y era despiadado consigo mismo. Tratando de poner sentido en un mundo sin sentido, ayudándose de un cerebro invadido de CMV (citomegalovirus), su vientre estaba duro como la losa de una tumba cuando hablábamos por teléfono y se sentía absolutamente falto de preparación para lo que estaba llegando. Se había esforzado tanto en los rituales y tan poco en el trabajo interno que necesitaba hacer, que estaba llegando a un infierno momentáneo en vez de al paraíso eterno.

Decía que tenía miedo del “mundo flotante” que iba con él, que no podía entregarse a su muerte porque sentía que todavía tenía que mantener el control, que morir de alguna forma oficialmente reconocida. (Tal vez aquí podemos ver la sombra que puede producir incluso una luz tan grande como la de “morir consciente”, al crear modelos en la mente que pueden oscurecer la intuición del individuo y retrasar su momento espiritual con crueles comparaciones.)

El mundo flotante es lo que solemos llamar el “mundo sólido” visto desde la incrementada perspectiva de la vastedad del ser. Es una

especie de experiencia extracorpórea sin las trabas de la pesadez producida por las limitaciones estrictas del pensamiento racional. En esta experiencia hay años luz entre los átomos, galaxias en cada célula y una falta de gravedad similar a la de los cuadros de Chagall, que permite que cada cosa trate de encontrar su propio nivel. Es el mundo flotante de los sentidos antes de que vuelvan a tomar tierra merced a la interpretación y la “comprensión”. Pero como dijo un paciente:

—Nuestro mundo, por muy limpio y seguro que tratemos de hacerlo, no está hecho de patos de hojalata dispuestos en hilera; está hecho de patos.

Al recordar las múltiples historias que había escuchado de otras personas que se habían despojado de viejos modelos de completitud para alcanzar su compleción, era incapaz de liberarse del miedo de que era indigno de su idea de Dios. Como otras muchas personas, sentía que tenía que ser mejor que lo que creía que era para entrar en el corazón de lo divino. Nuestro viejo amigo había intentado durante mucho tiempo sustituir su desesperación silenciosa con ideas de grandeza espiritual que tenían muy poco valor cuando afloraba su dolor. Su camino estaba bloqueado por el juicio tan severo que hacía de sí mismo, junto con su falta de cariño hacia sí mismo. En su corazón no había habido sitio para su dolor de ayer, por lo que ahora no había espacio para el de hoy.

Le dije que esa experiencia del mundo flotante era una oportunidad no muy diferente a la del estado de coma, que funciona como una especie de entreplanta: no estás en el piso siguiente, pero tienes una perspectiva diferente del piso de abajo. Cuando le comenté los beneficios del “mundo flotante” como oportunidad para ensayar su entrega, que era el mismo mundo antiguo, solo que un poco más

ligero y menos condensado, suspiró tristemente y ablandó el vientre. Como ejemplo de que sus dificultades con el mundo flotante no eran tan diferentes de las experiencias de sueños febriles, le conté la historia de nuestra hija que hacía años se había sentido aterrada por un sueño febril en el que sentía que estaba “flotando por encima de la casa”. Y que entonces le recordé que se fijara mientras estaba allí arriba, que contara las tejas del techo, que se abandonara y flotara libremente entre las nubes, con lo que su experiencia cambió radicalmente, se sintió mucho más cómoda, y de vez en cuando soltaba una risita. Entonces sollozó y se ablandó más. Murió

más apaciblemente que lo que había vivido, tal vez abandonándose por la fatiga de sus músculos y no por su confianza. Poco a poco iba siendo mantenido a flote por el mundo flotante en un proceso tan misericordioso y tan olvidado que puedo imaginar su alivio ante su singular benevolencia.

El cuarto fue un catedrático universitario octogenario, cuyo acercamiento tan lúcido a su muerte por ELA había congregado a cientos de personas junto a su lecho de muerte. Esta persona había vivido con gracia e inteligencia y ahora estaba viendo cómo mucho de eso le era devuelto en un flujo continuo de visitas de antiguos alumnos y colegas. Había sido un “profesor muy especial”. Decía que aunque muchas personas afirmaban que preferirían morir mientras dormían, él estaba encantado de haber tenido esa lenta enfermedad degenerativa con lo que había tenido tiempo de examinar y explorar cada etapa, y había tenido tiempo

para terminar todo lo que le parecía que necesitaba ser completado. —Este es el tiempo de repaso de la vida, de hacer las

correcciones precisas, de identificar los pesares y liberarme de ellos, de llegar a un arreglo con las relaciones aún no terminadas.

Habíamos hablado algunas veces por teléfono antes de que tuviera tiempo para visitarle. Para entonces, no podía moverse en absoluto. Le colocaban en una posición los brazos y las piernas, y se quedaban inertes hasta que una de las personas que le cuidaban se los ponía en otra postura. Cuando entré movió un poco la cabeza para saludarme y me miró a los ojos, y antes de que me sentara me preguntó:

—¿Cómo es posible que me dijeras “te quiero” cuando nos despedíamos después de hablar por teléfono, si nunca nos habíamos encontrado?

—Porque es así, pero no es nada personal — le dije.

—Vale —respondió—. Siéntate ahí a mi lado.

Aunque le había visto en una entrevista grabada, inmediatamente me sorprendió la considerable luz de su semblante. Era todo corazón con un intelecto agudo y divertido. Podría haber sido un buen compañero para jugar al ajedrez, pero esos días habían pasado.

Mas no todos los días habían pasado. Sus últimos años de investigación habían sido una celebración de las oportunidades que acompañan a cada nuevo día. Estaba muy presente y totalmente en sazón para la verdad. Cuando hicimos una meditación respirando al unísono, después de una media hora abrió los ojos y comentó que “tenía una maravillosa sensación de flotar”. Decía que su cuerpo estaba yerto y pesado, pero que al mismo tiempo se sentía

increíblemente ligero y flotando. “Ambas cosas al tiempo.” Había respondido por sí mismo, en sí mismo, una de sus últimas cuestiones pendientes sobre cómo era posible morir y no morir al tiempo. Había experimentado el aspecto dual de la forma y de lo carente de forma que le da vitalidad. Murió diez días después. Si desea conocer mejor a este notable individuo en sus últimos meses, lea "Martes con mi viejo profesor" de Mitch Albom.

Este libro es el testimonio realista y conmovedor del periodista norteamericano Mitch Albom que tras veinte años dirigiendo un programa deportivo de televisión de gran audiencia, vuelve a relacionarse con su profesor de la universidad, Morrie Schwartz, gravemente enfermo de ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Mitch Albom decide recorrer los martes de cada semana mil kilómetros para ir a visitar a su profesor. Madrid: Maeva, 1999. (N. del T.)

Llegan noticias en Nueva York sobre la muerte de colegas y compañeros espirituales. Lex se ha ido al paraíso con el dharma. Mark, profundamente afectado por el cáncer y claro como la campana de un templo, ha explorado la tecnología de la transferencia de la conciencia al morir, algo que en el budismo tibetano se conoce con el nombre de phowa. Y Tom, que no sabe si llegará vivo a fin de mes, está conduciendo su caravana en su último peregrinaje.

Nuestro hijo Noah ha ido a Asia para encontrar lo inmortal “mientras aún estoy bien”, y yo estoy cerca del final de mi año deseando repetirle una vez más todo lo que nos hemos dicho tantas veces sobre el amor, pero sabiendo asimismo que es demasiado tarde

y del todo innecesario. Más estoy contento sobremanera de que nada haya quedado sin decir.

ENCONTRAR EL LOTO ANTES DEL INVIERNO

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 34

Hace unos años, en un seminario de un fin de semana en Los Angeles, algunos de los participantes con enfermedades graves compartieron las historias de sus vidas ahora que parecían llegar a su fin. Todas parecían tener un tema en común. Sentían que no podían morir en paz porque no habían conseguido satisfacer sus ambiciones. No habían conseguido el anillo de bronce a pesar de sus repetidas vueltas en el tiovivo y eso hacía que se sintieran ofuscados y decepcionados. Tal vez resultaba aún más patético porque muchos de ellos eran actores desocupados perdidos en los miasmas del infierno de Hollywood.

Un hombre sorprendentemente guapo se mantuvo especialmente erguido para decir que, cuando trabajaba con su SIDA, el conflicto que le había parecido más sobrecogedor era que, casi después de tratar de triunfar durante casi doce años en la industria del cine, ahora veía que no iba a conseguirlo. Dijo que sentía que no viviría lo suficiente para ser un actor destacado, que su sueño de ver su nombre junto al título de la película se estaba viniendo abajo al tiempo que su cuerpo. Pálido y agitado, habló de “llegar a admitir ante mí mismo que iba a morir fracasado, sin haber conseguido alcanzar mi sueño”. Personificaba una parte aterrada que hay en todos nosotros. Su esqueleto parecía incapaz de soportarle cuando cayó sentado en su asiento. Apenas pudo recuperar el aliento añadió que había esperado

ser “uno con el proceso” pero en vez de eso se había encontrado a sí mismo “al lado de mí mismo con pena”. Sentía que la vida no había cumplido sus promesas, que no había estado a la altura; su ambición desinflada le estaba estrangulando como un cordón umbilical que tuviera retorcido por el cuello, ahogando la compleción de su nacimiento, sofocando la consumación de su muerte.

La analogía de su decepción con “una vida en el mundo del espectáculo” no fue pasada por alto por los asistentes. Sus apuros estimularon algo en la corteza colectiva del grupo pues una persona tras otra se pusieron de pie para decir que también temían que si no recibían algún premio de la vida podrían relegarla a la sala de redacción. Si no conseguían el éxito, si no lograban la iluminación, si no llegaban a ser una superestrella antes de la muerte, reducirían la historia de su vida a una película en blanco y negro, lo que impediría la posibilidad de contemplarla en alguna gran pantalla de Cinemascope. Como hemos contemplado nuestra propia historia tanto tiempo, resulta difícil que se proyecte la última escena sin que haya alguna reacción del público.

Y esto es tan cierto en un cine como en otro. Hemos asistido a muchos llantos en retiros de meditación cuyo mayor miedo era producido por la idea de que no conseguirían la iluminación antes de morir. (Esto puede deberse en parte al bajo porcentaje de maestros que no proyectan sus rencores y sus miedos en sus alumnos.) Como imaginan que la compleción se logra a través de algún suceso momentáneo en vez de ser un proceso continuo de entrega y sanación, no pueden ver dónde están. Tal vez no se dan cuenta de que su potente deseo de algún trofeo que atestigüe su valía es un trofeo de sus sentimientos de indignidad nacidos de su profunda decepción.

Al no haber descubierto su propia gran verdad, al no haber recibido la sanación para la que nacieron, se han empeñado en alcanzar el éxito. Tanto si su sueño era el estrellato o el brillo de las estrellas, que se publicara su libro, que encontraran su verdadero amor, o superar su mal genio, creían que su vida estaba incompleta.

Hemos estado con muchas personas en su lecho de muerte que se lamentaban de no poder morir en paz porque se sentían fracasadas. Es algo demasiado frecuente cuando llegamos al extremo en que sentimos más apego hacia los objetos de la vida en vez de apreciar su modo evolutivo de desplegarse. Quienes logran atravesar esa tela de araña pegajosa en su camino, superar ese sentimiento de no haber conseguido lo que vinieron a buscar antes de que fuera el momento de partir, sienten que el esfuerzo valió la pena considerando la amplitud del camino que se abre ante ellos. Como en cualquier pena, los sentimientos de indignidad y fracaso no son nuevos, pero pueden ser muy agudos cuando llega el momento de una pérdida inminente. Muchos condenan abiertamente su infortunio por “no haber podido conseguirlo”, olvidando que ya lo han logrado y que lo que necesitan es hacer una obra de arte con sus logros: erigir un altar al pasado sagrado, fundirse con su corazón en el presente inmediato, abrirse más allá del viejo conocimiento al misterioso futuro.

Descubrir lo que ya poseemos es trascender nuestra idea limitada de quiénes y qué somos. Algunos llaman “encontrar el loto” al descubrimiento de nuestra auténtica y genuina naturaleza. No es difícil encontrar el loto si sabemos dónde buscar. Los lotos proliferan en la naturaleza, cuando están en su ambiente natural de servicio compasivo y de no apegarnos a los frutos de nuestros trabajos. Con

frecuencia se les puede ver florecer en los invernaderos de las salas de meditación o en los lechos de muerte.

El loto representa lo que se levanta a través de las aguas fétidas para compartir su inesperada belleza. Es un símbolo de liberación de los apegos dolorosos y de todo aquello que nuestra vida debe soportar para alcanzar su luz original. Cuidamos nuestro loto liberándonos de la urgencia de éxitos imaginados que atrofian su crecimiento. Se dice que hay personas que cruzan de forma grácil el río de la muerte caminando ligeramente sobre sus lotos, mientras que otras tienen que remar en sus barquichuelas guiados por su fragancia. Otras saltan de un brinco el río luminoso en virtud de su fe. Y otras llegan simplemente porque estaba en su camino. Y otras más, aunque lustran sus cuerpos para asemejarse a los maestros y han estudiado todos los libros que versan sobre la natación, nunca se han acercado al río y se ahogan en el siguiente vientre inconsciente cuando ni siquiera han recorrido la mitad del camino.

Una persona con cáncer hablaba de encontrar su loto “antes del invierno”, de sanar antes de que la ausencia de remedios hiciera que su cuerpo se enfriara. Decía que quería “completar el curso” antes de morir. De modo que una de las primeras cosas que hizo fue explorar en sí mismo lo que siempre le había apartado de la vida y estaba prosiguiendo su tarea ahora que estaba cerca de la muerte. Decía que justo al lado de sus sentimientos de “no estar a la altura” había una comprensión notable. Había visto el valor de no ser capaz de satisfacer sus deseos. Eso le llevó a descubrir, como a Buda, la causa de todo su sufrimiento. No era únicamente la imposibilidad de satisfacer cada deseo, mucho menos de seguir intentándolo; no era que consiguiera esto o aquello, ni perderlo al día siguiente.

La causa del sufrimiento era el propio deseo.

Vio que la satisfacción duradera no residía en el objeto del deseo, sino en la ausencia de dicho deseo. Comentaba que cuando conseguía algo que anhelaba, observaba una estimulación momentánea de placer y la experiencia de lo que solemos llamar satisfacción. Pero, para su sorpresa, la satisfacción no provenía de tenerlo, sino del destello momentáneo de haberlo conseguido, momento en que la luz de su verdadera naturaleza había dejado de estar obstruida durante un instante por su mente llena de deseo. Era la ausencia del deseo la que aportaba esa sensación de satisfacción, de completión temporal. La propia naturaleza del deseo era de insatisfacción con cualquier momento en que el objeto del deseo no estuviera presente. El deseo vivía más en el futuro que en el presente. Vio que la mente estaba condenada al fracaso si no comprendía que es el deseo no correspondido el que siempre pide más, ir como un fantasma hambriento. Este reconocimiento de la naturaleza dolorosa del deseo no le convirtió en una persona carente de deseos, sino que le permitió tratar al deseo de forma diferente. Ya no le importaba si su loto florecía ahora que lo había encontrado. Uno de nuestros maestros solía decir que una vez que nos hemos vuelto hacia la luz, no importa realmente lo lejos que esté siempre que mantengamos nuestra mirada fija en ella.

Como señala la maestra zen Kennett-Roshi, la fuente de nuestra mayor satisfacción es experimentar completamente el origen de hasta nuestra menor satisfacción, recibir cada una de ellas con claridad y cariño, visitar a nuestro verdadero ser en lo más hondo de nuestra conciencia y persuadirle con lisonjas para que salga a la superficie.

Vemos a nuestro loto emerger a través de aguas lóbregas, y sentimos que aunque nunca llegue a la superficie, el mero hecho de saber que existe es una gracia inmensa. La raíz de la que crece es eterna y volverá a brotar la próxima primavera o cuando sea. Así como algunos horticultores “empujan” el crecimiento de las flores, colocando las plantas temporalmente en la oscuridad, la contemplación de la muerte puede forzar el florecimiento de nuestro loto.

Descubra su loto antes del invierno. En cuanto germine, seguirá creciendo hacia arriba hasta llegar al techo del mundo. Y tal vez haga su aparición en el delicioso edén de Tim antes de llegar a ser el gran árbol de la sabiduría que atraviesa el mismo cielo y desaparece en la sonrisa de nuestro rostro original.

UN BUEN DÍA PARA MORIR

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 35

Los indios americanos decían: “Hoy es un buen día para morir porque todas las cosas de mi vida están presentes.” Esto abarca las posibilidades de una vida repasada y completada. Una vida que incluye hasta la muerte. Hablamos de una muerte completa que sucede a una vida completa. Una vida aceptada y vivida en el presente, que cabalga sobre el aliento y conoce el poder del pensamiento para crear el mundo, que se experimenta a sí misma en su plenitud y su vacío.

Cuanto más conscientes somos, menos cosas tienen que agolparse a nuestro alrededor en el lecho de muerte. Cuando vivimos nuestra vida en vez de limitarnos a pensar en ella, no hay nada que quede por hacer, y si tuviéramos que morir ese día, estaríamos encantados de que nuestra muerte fuera tan completa. Cuando todo está puesto al día, y el corazón está en sintonía consigo mismo, es un buen día para morir.

Una vez que se ha abierto, nuestro loto original conoce su camino de regreso a casa.

Por esto, se sugiere que practiquemos el morir (que encontremos un día perfecto para morir) con un ejercicio muy interesante y a veces aterrador llamado “muerto por un día”. Es una contemplación que dura todo un día en la cual nos dedicamos a ver el mundo sin nosotros. Habla con esa parte nuestra que se pregunta cómo sería todo sin nosotros. Algunos lo llaman “un día muerto”. Caminamos por las calles como si no estuviéramos, como si hubiéramos muerto ayer. Vemos el mundo en nuestra ausencia. Actuamos como si ya hubiéramos muerto y tuviéramos esta última oportunidad de visitar el mundo que hemos dejado atrás. Nos apenamos por nosotros mismos y seguimos adelante.

El poder de este ejercicio es demostrado por la popularidad de algunas películas como ¡Qué bello es vivir! Algo esencial sale a la superficie cuando reconocemos que hoy puede ser el último día del resto de nuestra vida.

Experimente cada respiración como si fuera la última. Entre en cada momento, en cada conversación, en cada acto amoroso, en cada comida, en cada oración, en cada meditación como si fuera la última.

Así como ayer fingimos que estábamos muertos, hoy fingimos que estamos vivos. Caminamos por las calles llenas de nuestra presencia. Contemplamos agradecidos nuestra rápida recuperación. Prescindimos del intermediario de la muerte, pues no necesitamos morir para alcanzar nuestra siguiente encarnación, nacemos ahora, en medio de las calles, en medio de una vida redoblada por nuestro nuevo nacimiento.

Entramos en la vida tan plenamente que incluso si muriéramos, eso no nos estropearía el día.

ESA MELODÍA

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 36

Muchas tradiciones espirituales han desarrollado medios muy meticulosos de preparación a la muerte. Los jóvenes indios de ambos sexos, al llegar a la pubertad, se perdían en la naturaleza buscando una visión y a veces la encontraban y regresaban además con otros regalos como una canción sanadora que era empleada igualmente como canción de muerte. Como habían practicado su cántico de vida y de muerte a través de las enfermedades, los peligros y los momentos difíciles de toda su vida, en el momento de la muerte resultaba que habían llegado a tener un sendero conocido para entrar en lo desconocido: un sendero sagrado.

Hay muchas culturas “modernas” que practican este modo cauteloso de acercarse a la muerte. En el cristianismo, nuestros cantos de muerte van desde el padrenuestro al rezo del rosario. En el judaísmo, tenemos el poder del shemá o tal vez una línea en hebreo en el bar mitzvah que toca el corazón. En el budismo, cantamos “Gate, [que se pronuncia ‘gatay’], gate, paragata, prasamgate, bodhi svahal”... este canto, que de forma muy libre se puede traducir como “Ido, ido, ido más allá, enteramente ido más allá, enteramente libre por fin”, se canta en monasterios y cementerios. Y tal vez los más sabios entre nosotros lo cantan con su respiración también al nacer, pues saben que ni el nacimiento ni la muerte nos liberarán, sino el abandonarnos a

nuestra luz original. En el hinduismo, nos gustaría morir con “Ram”, uno de los nombres de Dios, en nuestros labios.

Un canto de muerte puede servir tanto como refugio en la tormenta como ventana abierta al sol. Los mantras y las oraciones cultivados dentro de una práctica espiritual sincera pueden funcionar muy bien para muchas personas. Algunas personas recitan versículos de las escrituras cuando se acerca un peligro. Otras musitan canciones de cuna en su lecho de muerte. Muchas personas, como las que van buscando su visión, confían en su corazón para que les revele esa canción. Escuchan atentamente y descubren lo que sabían desde siempre. Nuestra participación en la canción depende de nuestra disposición, de nuestra apertura, de la fluidez de nuestro corazón. Realmente las imágenes caprichosas y los ensayos heroicos de nuestras últimas palabras son los primeros pasos titubeantes hacia el descubrimiento de una canción de muerte. Algunas personas empiezan ahí, repitiendo sus últimas palabras imaginadas como si se tratara de un mantra, observándolo cambiar y evolucionar para ser algo menos teatral, para no ser el penacho de una salida floreada, para ser la lenta gentileza de nuestra humilde apertura a lo desconocido. He visto a muchas personas empezar el repaso de su vida y terminar su vida con la misma dulce canción, repitiendo en su lecho de muerte: “Te quiero, te quiero, te quiero.” Algunas personas cantaban con su último aliento: “Rema, rema tu barca.” Una anciana de Boston decía: “Hoy aquí, y mañana ida.” Y otra mujer, que había completado su trabajo, repetía dulcemente: “Sol, sol; hecho, hecho.”

Los beneficios de desarrollar una canción del corazón, una canción de muerte, son inconfundibles. Por tanto, como parte del

“experimento del morir”, sugiero que encontremos y cultivemos nuestra propia canción sanadora y de muerte a lo largo del año. Es desarrollar un refugio que se va fortaleciendo con el uso.

Siéntese cómodamente en su corazón y escuche. Si no llega ninguna canción a su mente, cultive el estado de la paciencia y aguarde. De hecho, si nunca encontramos una canción pero llegamos a desarrollar la espaciosidad intemporal de la paciencia, también podría servirnos de apoyo en nuestro lecho de muerte. Escuche los versos a medida que vayan apareciendo. Vea lo que queda cuando olvida algún verso. Experimente.

Una parte del descubrimiento de nuestro loto está en encontrar nuestra canción. Empiece cantándola a diario (lo cual es un método muy potente de abandono) sea como sea la canción que se haya presentado, tanto si es una canción espiritual o un rock and roll, y deje que el corazón se ocupe del resto. Para algunas personas la canción cambia cada pocos meses a lo largo del año. Pero todo el mundo, cualquiera que sea la canción, llega a descubrir con el tiempo que el secreto de la canción está en la escucha, no en el canto, y que se completa un circuito entre la mente y el corazón que abre la intuición y aumenta suavemente el volumen de a 'tenue vocecilla interna'. Sea cual sea el canto, nos acerca a la gracia, a nuestra naturaleza original, al Reino de los Cielos que está en nosotros.

Si piensa que prefiere saltarse este ejercicio concreto porque le resulta embarazoso cantar, piense en lo desconcertante que puede resultar una muerte que no sea acompañada por el corazón.

Tras escuchar algunas de las historias del repaso de mi vida, Ondrea me compró un nuevo tambor de conga para que pudiera

volver a explorar los goces de mis primeros años como músico. Y lo hice, y toqué y canté sin inhibiciones, haciendo un sonido alegre en la sagrada vastedad, lo que no había sido capaz de hacer durante muchos años, pues sentía que mi canción era indigna para ser ofrecida a Dios.

Si desea sintonizar más profundamente con el lugar del que procede esa canción, estudie las obras de los poetas devotos Rumi, Kabir y Mirabai.

ENVEJECER

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 37

Con mis 58 años, escucho a personas que acaban de cumplir los 30 y se lamentan de envejecer. Dicen que tienen menos energía y más flatulencia. Que tienen codos de tenista y que necesitan gafas nuevas. Que precisan suplementos vitamínicos. A los 50, se sienten derrotadas. El envejecimiento es una pérdida para esa parte nuestra que se identifica con un cuerpo ágil y una mente poco olvidadiza. En nuestra resistencia al cambio, estamos pasando por alto una de las mayores preparaciones para nuestra muerte y una de las mayores enseñanzas de la Impermanencia.

Envejecer nos enseña a seguir a nuestra fuerza vital hacia dentro. Es una lección exquisitamente misericordiosa sobre el modo en que la conciencia se va retirando gradualmente hacia el centro, como en la muerte, dejando que las extremidades (y los sentidos externos) se las arreglen por su cuenta. Tal vez sea por esto por lo que tantas personas de edad avanzada dicen que se sienten como jovencitos en su corazón.

El declive gradual del cuerpo es fascinante. Es una meditación de cementerio realizada muy lentamente. Es nuestro reflejo en el cristal de la vitrina del tanatorio. Nos recuerda lo corta que es la vida y lo dulce que puede resultar.

El cuerpo necesita unos siete años para reemplazar todas sus células. A medida que vamos envejeciendo, va resultando más difícil encontrar recambios originales. Aceptamos piezas de segunda mano y chapuzas. Hay partes que son trasplantadas con elementos reciclados. Cada vez hacemos menos kilómetros por litro y, a la larga, después de que la grúa nos haya remolcado unas cuantas veces, nos vemos obligados a abandonar el cuerpo al lado de la carretera. Desde ahí tenemos que continuar el camino a solas, con nuestro corazón como única guía.

DICIEMBRE

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Capítulo 38

Al dar la vuelta a la última página del calendario, Ondrea y yo nos miramos a los ojos y nos decimos adiós. Nuestros corazones vibran al unísono llenos de gratitud por todas las enseñanzas —agradables y desagradables— que nos han ofrecido nuestras vidas. Aunque el experimento de un año era simplemente una ilusión habilidosa, un sueño capaz de despertarnos de nuestro sueño, observamos también un cierto pesar ante la idea de que nuestras vidas se estaban acercando a su hipotético final.

Antes de que mis ojos se abrieran el día 2 de este mes, me di cuenta de que estaba temblando. El miedo había empezado a llevar la contabilidad de sus pérdidas. Estaba recopilando un inventario de muerte, una hoja de pérdidas. Miré la habitación y reconocí que todo lo que veía que antes me había dado placer, podía convertirse en un objeto de dolor. La perspectiva de abandonar mi bien construida vida espesaba el aire. Mis perros me acariciaron con su hocico, ansiosos por salir a la mañana en la que un sol recién estrenado lucía sobre las montañas cubiertas de nieve. No se podía ignorar lo maravilloso que era estar vivo y que era preciso renunciar por completo a toda esta vida. Dulces regalos al recibirlos, pero dolorosos al tener que devolverlos. Pena por anticipado.

Estaba claro que había llegado el momento de los preparativos finales. Así que empecé a experimentar un poco más la práctica del

phowa que había estado desarrollando a lo largo de todo el año. Phowa, en el budismo tibetano, es el arte y la ciencia de la transferencia consciente que es capaz de liberar la fuerza vital del cuerpo. Es una elevación concentrada del espíritu (experimentado como una nube vibratoria de sensaciones energéticas que se va haciendo más distinguible a medida que continúa el proceso y nuestra concentración) que asciende desde el abdomen hacia el corazón y luego por el largo túnel de la garganta, y luego sigue hacia la frente y la parte superior de la cabeza, desde donde es proyectada hacia una imagen de luz que se visualiza por encima. Se dice que algunos monjes tibetanos que emplearon esta práctica potente fueron capaces de “desprenderse de sus cuerpos” antes de que los pelotones de ejecución de los invasores chinos pudieran apretar el gatillo.

Phowa es una práctica capaz de despejar el conducto a través del cual la fuerza vital viaja para salir más hábilmente del cuerpo. Parece que cuando se perfecciona es capaz de iniciar una muerte consciente. Es un “acopio de luz” dentro del cuerpo denso que sube hacia arriba para unirse a algo más ligero que está más allá. Tradicionalmente la fuerza vital se suele transferir a alguna imagen muy venerada de lo sagrado, ya sea Jesús, Buda, María o simplemente nuestra luminosidad original contemplada como una gran esfera de luz por encima de nuestras cabezas. A mí me parece que trabajar directamente con la luz, como tal, elimina una buena cantidad de distorsiones conceptuales.

Conforme se fue desarrollando nuestra versión particular del phowa, observamos con deleite como nuestras prácticas anteriores encajaron. Comenzando por un vientre profundamente blando, se visualiza la luz de la conciencia en un nivel y se experimenta en otro

como sensación. Se siente como se recoge en el vientre. La apertura que entonces resulta alienta la práctica de la meditación del cariño, inspirando y exhalando desde el corazón que empuja la luz hacia arriba a medida que crece en intensidad. Al enviar olas de misericordia y compasión a cada aspecto de la mente y del cuerpo, observamos un aquietamiento como si una presencia más profunda se concentrara para partir. La sensación de espacio que se expande continúa hacia arriba, iluminando todo lo que ha quedado sin ser dicho en el oscuro pasaje de la garganta. (Tal vez se trate del túnel que tantas personas dicen que hay que atravesar en el camino hacia la muerte.)

Entonces cantamos la canción aprendida hace ya mucho tiempo de nuestro loto naciente, la cantamos para despejar el camino e impulsarnos hacia la frente en la que reside lo que algunos llaman el “tercer ojo” y que otros denominan, medio en broma, nuestro “cíclope sagrado”. Muchas personas consideran que es un ojo tan vidente como cualquier otro, y es el único capaz de ver más allá de nuestras formas condicionadas de ver. Naturalmente es un ojo de conocer, no un ojo de ver.

Es el ojo con el que miramos dentro de nosotros para experimentar el universo al desplegarse. Es el simple ojo que concentra la dualidad en el Uno. El ojo de la comprensión, el emplazamiento del punto del recuerdo en su ascenso hacia la muerte, así como del punto del olvido en el descenso hacia el nacimiento.

Esa nube de energía, que al principio se siente en el vientre, se va intensificando conforme asciende por los centros energéticos del cuerpo-mente hasta que se articula como una luz trémula que emana por la parte superior de la cabeza como una fuente burbujeante.

Nuestra luz brillante se expande a medida que sube hacia la vasta esfera de la luz blanca que flota justo por encima del cráter que hay abierto donde solía estar la parte superior de nuestro cráneo. Este es el camino del phowa en su viaje a través del cuerpo y hacia afuera.

Mas la tarea no es sencilla incluso tras haber cultivado durante largo tiempo las meditaciones separadas que se engarzan para crear el proceso. Cada vez que practicamos este phowa comprendemos un poco mejor el paso siguiente. Podemos necesitar horas para tener un fugaz destello de su potencial. Algunas personas invierten al menos media hora en cada centro de energía. Hay cinco que deben ser abiertos y atravesados. Una practicante hablaba de su práctica del “phowa con remo” y decía: “No esperes hasta escuchar el silbato del tren a lo lejos para bajar al andén.”

Después de trabajar durante un mes en la práctica del phowa me di cuenta de un bloqueo que tenía en la garganta, tal vez debido a haber trabajado tantos años con moribundos y no haber expresado mi pena. Entonces detuve la práctica “hacia arriba” y me dediqué a cantar todos los días durante un par de meses hasta que mi garganta se aclaró. Por la mañana cantaba uno de los mantras favoritos de nuestro maestro. Por las tardes solía cantar “tú eres la luz del sol en mi corazón”. Era un ejemplo más de que tener un año de preparación es una tarea muy meticulosa.

A medida que la práctica del phowa evoluciona, empieza a concentrar luz, que también puede ser experimentada como una sensación especial en el vientre, que asciende hacia arriba por un conducto que se va haciendo más ancho por la práctica y la entrega. Sube desde el corazón a la frente por los corredores del habla que canturrea su canción de vida. Pasa por las enormes perspectivas que

hay entre los ojos, se intensifica su luz y se funde en la corona del cráneo, para saltar libre como un pájaro sin jaula que sube hacia un cielo infinito.

Aunque mi práctica del phowa todavía está en su infancia, hay una sensación de gracia inminente. Si muriera en este momento, aquello que anteriormente se ha resistido al acopio y la liberación de la luz, podría balancearse por la puerta para encontrar su lugar de paso. A medida que la práctica sigue desarrollándose, puede necesitar menos esfuerzo elevarse desde el vientre blando hasta el corazón de Jesús, o escuchar la canción de María y entrar en la clara mente de Buda en nuestro camino hacia la liviandad de espíritu capaz de navegar por el mundo flotante que saluda a nuestro espíritu flotante.

De hecho, de vez en cuando, en un momento de serenidad, podemos escuchar a “la orquesta afinando sus instrumentos” —como decía un moribundo—, una apertura a la sinfonía que saluda al mundo flotante.

La melodía raramente familiar resuena entre la forma y la carencia de forma, y sus notas parecen dispuestas de forma tan perfecta que recuerda algunos de esos jardines de piedra del espacio que denominamos “galaxias”. Tal vez es la canción que ansía escuchar el loto, y por lo cual emerge hacia la superficie.

Y el día antes del último, en medio de la enorme canción de cuna, pensé: “Ojalá tuviéramos la buena fortuna de morir en esta espaciosidad y esta paz tan increíbles.” Entonces, volviéndonos hacia el misterio, nos abandonamos al mundo flotante y seguimos nuestro corazón hacia lo desconocido luminoso, el cuerpo leve como una

pluma, una sensación de desenvoltura impregna todo conforme nos vamos sintiendo en casa en la vastedad del ser original, sabiendo que el amor es el único acto racional de la vida.

EPÍLOGO

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Un año después de haber completado mi experimento de un año, siguen aumentando los beneficios. En el transcurso de la resolución de asuntos pendientes y de eliminación de los flecos sueltos, mi vida se ha abierto de formas sutiles e inesperadas. Mi percepción del tiempo ha cambiado... ahora el presente parece durar más. Una nueva energía parece haber sido liberada en el curso del repaso de la vida, una vez que la fuerza vital ha dejado de estar dedicada a suprimir la mente e insensibilizar el corazón. Mis relaciones con mis amigos se han profundizado y, en algunos casos, han vuelto a florecer. Las emociones aflictivas, especialmente las que tenían que ver con el pasado, se han vuelto bastante menos engorrosas. Y el amor es más accesible y continuo. Parece como si hubiera firmado la paz con mi vida. Con estos cambios ha llegado una dedicación renovada a mis prioridades que hace que el camino ante mí parezca especialmente claro.

Irónicamente, después de haber pasado un año practicando el morir, el rasgo que más se ha potenciado en mi vida es una nueva alegría de vivir. Esta ligereza refrescante del espíritu se ve reforzada por una comprensión más profunda, un mayor aprecio y una aceptación más amplia de las cosas como son, que se manifiestan dentro de una sensación ampliada de presencia.

Tal vez porque este libro fue escrito como si fuera el último que escribiría, y porque sus beneficios pueden ser reconocidos de forma tan inmediata e intuitiva, ha sido para mí el libro más fácil y más gozoso que he experimentado, y el libro más corto que he querido escribir.

Ojalá su vida sea renovada y revigorizada al igual que la mía.

APÉNDICE: TRABAJO EN GRUPO

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

Desde que empecé a trabajar en este libro y a hablar sobre él en mis seminarios, han comenzado a surgir muchos grupos de “Un año de vida” y me han pedido una especie de programa de estudios.

Lo que sigue es una mera sugerencia. Al trabajar con estas notas conviene que recordemos que estos procesos comienzan por echar unas semillas, y arraigan en el momento en que el corazón se compromete con este experimento.

Primer mes

Los miembros del grupo leen el libro y comparten los pasajes más importantes entre sí. Explore el valor de este compromiso de un año con la conciencia y la sanación. Anote el día que comienza el proceso. Será la “fecha de su fallecimiento experimental” el año que viene. Reflexione sobre cuáles serían sus reacciones y sus respuestas si recibiera un pronóstico de un año de vida. Explórelas en términos de cambios vitales, nuevos proyectos, y la mecánica y la gracia de poner fin a sus asuntos pendientes. Comience a llevar un diario. A medida que pasen los meses, observe cómo cambia gradualmente la práctica y profundícela, tanto en el diario como en el corazón.

Segundo mes

Explore lo que significa empezar a prepararse para morir. Establezca las prácticas de apertura a lo desconocido y hacer frente al miedo. Empiece a explorar la experiencia del grupo y las ideas sobre el morir y la muerte como dos temas separados. Empiece a trabajar el miedo a morir, el miedo a la muerte y el miedo al propio miedo. Practique el ablandamiento del vientre al menos quince minutos dos veces al día. Al final de cada mes, si les parece adecuado, lean en voz alta algunas de las anotaciones del mes en el diario.

Tercer mes

Cada día procure estar más plenamente vivo. Practique el darse cuenta con suavidad y sin reproches a lo largo del día. Añada la práctica de la atención al trabajo de ablandar el vientre: quince minutos para ablandar el vientre y veinte minutos observando la respiración, dándose cuenta de las actividades de la mente. Acérquese a la enfermedad como un experimento de estar presente, de ser capaz de mantener el corazón abierto en el infierno. Discutan en grupo el miedo que tenemos al dolor oculto que es más fuerte que el miedo a la muerte, y cómo el darse cuenta y la atención traen ese dolor a la superficie para que pueda ser sanado.

Cuarto mes

Practique la meditación de morir, tanto en grupo como individualmente. Observe el miedo al dolor, el miedo a no ser, el miedo al Juicio Final. Profundicen la discusión sobre el morir, la muerte y lo que pueda venir después. Compartan cómo es el proceso para cada miembro del grupo. Despiértese cada mañana como si fuera su último día sobre la tierra.

Quinto mes

(+54) 11 389

elfaro@elfaroasociacion.org.ar

@El Faro Asociación

www.elfaroasociacion.org.ar

Practique el repaso de la vida. Aumente las reflexiones tanto casuales como formales sobre los acontecimientos y las personas del pasado. Practique también a diario las meditaciones del perdón y de la gratitud en relación con los recuerdos agradables y desagradables. Escuche la canción de su vida entre las comprensiones que zumban en su mente. Aumente el tiempo que pasa meditando hasta una hora diaria, si es posible. Firme la paz con su vida.

Sexto mes

Si los miembros individuales del grupo aún no han construido un altar, deberían hacerlo. Dedique un rincón de una habitación, o incluso una habitación entera a los procesos de su vida. Es un lugar para refinar y profundizar el repaso de la vida, un lugar en que valga la pena morir. Al final del mes, empiece a ofrecer servicios a otras personas. Levanten un altar del grupo. Han pasado seis meses: ha pasado más tiempo del que queda.

Séptimo mes

¿Quién muere? Investigue lo que queda cuando el cuerpo se ha desmoronado, así como lo que estaba presente antes de que naciéramos. Añada la meditación del rostro original a las meditaciones que ya practica. Acompañe a las personas sabias, leyendo juntos escritos y escuchando grabaciones de aquellos cuya práctica espiritual está tan bien desarrollada que han tenido comprensiones que pueden compartir sobre la naturaleza de la experiencia de después de la muerte: Ramana Maharshi, Nisargadatta, Buda, Jesús, Sarada Devi, los hasídicos, Aldous Huxley, Ram Dass, Dogen, Ananda Mayi Ma y Neem Karoli Baba (conocido como Maharaji).

Octavo mes

Explore su actitud hacia la reencarnación y sus posibilidades. Practique la meditación del abandono, no aferrándose a nada para que nuestra profunda verdad pueda aflorar espontáneamente. Discuta los sueños habituales que conectan a los que se han marchado con los que están sufriendo su pérdida. Experimente el renacimiento empleando el ejercicio de la última respiración y la primera respiración.

Noveno mes

Reflexione sobre lo que desea que se haga con su cuerpo. Examine cómo deshacerse de lo que quede. Discuta la naturaleza del impermanente cuerpo, del cuerpo que a veces resulta incómodo, del cuerpo en que nos hemos encarnado. Añada la meditación del cementerio a su práctica básica durante un mes. Plantee en su diario la naturaleza del ser y del llegar a ser.

Décimo mes

Escriba su testamento, su elogio fúnebre y su epitafio, y léales al grupo. Experimente grabando vídeos y escribiendo cartas para los que queden. Observe si surge alguna pena por anticipado a medida que el año se acerca a su fin. Haga la práctica de “muerto por un día”. Imagine el reparto de sus bienes más queridos. Observe cómo algunos de esos bienes reciben un sitio de honor, mientras otros son arrinconados en el fondo de un armario. En su corazón, libérese de sus posesiones (quien tenga más juguetes, tiene más de lo que liberarse) y, aún más doloroso, libérese de su pertenencia (su familia, sus amigos, su identidad socialmente aprobada). Vivir conscientemente permite

apreciar cada cosa en su momento. Extienda la práctica del abandono a media hora al día.

Undécimo mes

Dedique más tiempo a su familia y sus amigos. Reconozca que también ellos, como usted, son barridos constantemente por la corriente de la impermanencia. Empiece un proyecto en grupo para los necesitados. Si puede, visite un pabellón de SIDA, un hospital para niños quemados, una residencia de ancianos. Tenga presente que las calamidades no son castigos de Dios, sino acontecimientos que pueden ser usados para desarrollar la misericordia y la compasión. Explore la diferencia entre lástima y compasión. Reconozca que incluso el trabajo bien hecho no nos mantiene a salvo de la enfermedad, del envejecimiento y de la muerte, que Dios y la naturaleza de las cosas no nos protegerán. Hemos heredado todo lo que necesitamos para sobrevivir a la muerte con nuestro corazón abierto y nuestra mente concentrada en el brillo de nuestra naturaleza original.

Duodécimo mes

Empiece a concentrarse en la práctica del barrido de sensaciones del cuerpo. Dirija su atención a la parte superior de su cabeza tantas veces como sea posible. Familiarícese con las sutiles sensaciones del cuero cabelludo. Siga las sensaciones en el espacio que hay sobre la cabeza. Practique con alegría y una sensación de investigación renovada en lo que muere y lo que no muere. Practique levemente con una apertura creciente hacia lo desconocido. Haga sitio para que la verdad se presente, como lo hará, y no se aferre tampoco a ella.

Este es el último mes del resto de su vida. Combine las prácticas. Diga adiós a sus seres queridos en el centro de su corazón. Dé las gracias a su cuerpo por su perseverancia bajo difíciles circunstancias, y tenga misericordia cuando implore ser liberado del dolor. Con cariño y claridad, diga adiós a esta vida y prepárese para la renovación de la muerte.

Al final del año, que el grupo se disperse. Quienes deseen continuar el proceso de la exploración de la conciencia pueden formar un nuevo grupo de “después de la muerte”.

SOBRE EL AUTOR

Stephen Levine

Un año de vida

Para vivir este año como si fuera el último

A mediados de los años setenta, mientras trabajaba con Ram Dass y enseñaba técnicas de meditación en las prisiones de California, Stephen Levine conoció a Elisabeth Kübler-Ross. Posteriormente, dirigió seminarios con ella y aprendió de los enfermos terminales la necesidad de acceder a niveles de sanación más profundos y la alegría que proporcionaba el servir a los demás (Un despertar gradual, 1979). En 1980 empezó a impartir seminarios con su esposa Ondrea mientras seguían ayudando a enfermos terminales y a personas afligidas por una pérdida como directores y responsables del proyecto de la Fundación Hanuman para el Morir (¿Quién muere?, 1982). Durante tres años, Ondrea y Stephen mantuvieron abierta una línea telefónica gratuita para los que hacían frente a una enfermedad severa o a la posible muerte de un ser querido (Encuentros en la orilla, 1984). A medida que iban aprendiendo de los que superaban la enfermedad e iban más allá de la muerte, desarrollaron técnicas de meditación para "dejar entrar la sanación". Sus meditaciones guiadas fueron reconocidas mundialmente (Sanar en la vida y en la muerte, 1987) y han ayudado a miles de personas. En la actualidad, Stephen y Ondrea viven en las altas montañas del sudoeste de los Estados Unidos, "tratando de poner en práctica lo que predicamos" en el silencio de los bosques profundos. Buscan la "sanación para la que hemos nacido", escriben y cuidan a los animales y a los árboles, bebiendo en los puros manantiales del corazón.

Todos sus libros están siendo publicados por Los Libros del Comienzo.

COLOFÓN

Un año de vida, quinto título de Stephen Levine publicado por Los Libros del Comienzo, se terminó de imprimir en Madrid, el 24 de febrero de 2001, primer cumpleaños tuyo que no celebramos juntos, hermanita.