

Del bien vivir al bien morir.?

Lo grandioso de la vida es que, si la experimentamos, nunca cesará de maravillarnos.

Jorge Salazar García.

Resumiendo el artículo anterior, “¿Se puede evitar el miedo a la Muerte?”, se mencionó que el asunto de la mortalidad humana ha sido tratado por científicos, filósofos y teólogos, principalmente. Para los primeros el hecho de morir es simplemente la cesación de la vida; los segundos la consideran una dimensión más de la existencia y, los terceros, una decisión divina. Unos y otros, en su afán de comprender la vida, han intentado responder las siguientes preguntas existenciales: ¿Tiene sentido vivir?, ¿Hay un propósito predeterminado?, ¿Alguien nos creó o somos un “evento” espontáneo?, ¿Tenemos un alma?, ¿Existe el infierno?, ¿Somos los únicos en el Universo?, ¿Qué es la felicidad?, ¿Por qué morimos? etcétera.

Tales cuestionamientos originaron las dos concepciones, aparentemente opuestas, de la existencia dominantes hasta el siglo XX: la materialista, fundada en la razón; y la idealista, sustentada en la intuición. Ambas, actualmente, están llegando a las mismas conclusiones sobre nuestra esencia, origen y destino. Científicos y místicos coinciden hoy, por ejemplo, en que Vida y Muerte son transiciones o estados energéticos.

¿Existe la Muerte?

Las aportaciones de Heisenberg (físico alemán) a la Teoría Cuántica derrumbaron el mito de que la Ciencia es ajena a lo “subjetivo”, confirmando que lo material es influenciado por lo inmaterial y viceversa. Igual reconoce Fritjof Capra, autor de “El Tao de la Física”, (1975), cuando afirma que los resultados científicos y las aplicaciones tecnológicas están condicionados por las estructuras mentales de quienes los obtienen y desarrollan, respectivamente. Extrapolando, si los pensamientos pueden alterar la realidad, consecuentemente, lo que hace real a la Muerte es la mente. Tales posturas, partiendo de que el hombre esta conformado por mente, cuerpo y conciencia, ratifican que la muerte es sólo una ilusión anidada en el inconsciente.

Jacobo Grinberg (neurofisiólogo mexicano, creador de la “Teoría Sintérgica”) al comparar el Universo con un holograma (o fractal) descubrió que cada parte contiene la información del conjunto. No hay espacio vacío. Ahora bien, siendo las neuronas contenedores temporales de esos datos cósmicos, al terminar su ciclo biológico, regresan como partículas de energía al Cosmos. Viéndolo a profundidad, son eternas porque la **totalidad** excluye la nada. Igual lo es una estrella, aunque se apage o explote, únicamente cambiará de forma y condición. Lo mismo ocurre con el cuerpo cuando “muere”, al corromperse, sus partículas se reintegran a la Naturaleza. Esta idea es compatible con la concepción “orgánica y ecológica” del mundo, sostenida por la filosofía y misticismo orientales.

Miedo a la Muerte.

Lo anterior conduce a pensar que el miedo a la muerte ha sido inducido convenientemente por los poderosos. Si violas los mandamientos divinos, la culpa, la enfermedad y el infierno serán tus castigos, al menos que compres indulgencias, dicta la Iglesia; si quebrantas la ley, no puedo garantizar tu vida, pregona el Estado; y si no consumes (cosméticos, fármacos, armas, drogas, etcétera) tu existencia será vacía, propaga el mercado. Consecuentemente, Infierno, inseguridad y vacío nos remiten a la **Muerte**. Por esa razón, el miedo y la culpa son las fuentes de negocios más lucrativos del mundo, pues ¿Quién no desea comprar seguridad, felicidad y juventud? Pero, ¿Qué sucedería en una sociedad libre de esos temores? Para empezar sus ciudadanos serían más conscientes de su responsabilidad con el mundo, recuperarían las riendas de su destino y ¡claro! difícilmente serían sometidos. “Florecerían extraordinarias capacidades de amor, vitalidad, consciencia personal, intuición, percepción, comunicación y voluntad”. Además desaparecería el sentido de separatividad causante de la depredación del planeta e injusticias humanas, (Eckhart Tolle, “El poder del ahora”). Y mejor que todo lo anterior, aumentarían las posibilidades humanas de experimentar la Vida con mayor plenitud.

¿Puede superarse el miedo?

Muchos lo han logrado ampliando los horizontes de su conciencia y liberándose de esa egolatría que se alimenta de la negación del otro. Han descubierto que conforme más poder y fortuna se posee, mayor es la insatisfacción existencial y que, en lugar de aligerar el alma, aumenta el miedo a la muerte. Entonces, superar esta emoción destructiva conlleva revisar las prioridades existenciales. Dos acciones han

resultado efectivas en este empeño: dirigir la atención a nuestro interior y enfocarnos en servir a otros (luchando contra la pobreza, enfermedad, opresión, desastres naturales e ignorancia). Son procesos que propician la expansión de la conciencia más allá de la mortalidad del cuerpo, lo que implica aceptar la muerte con naturalidad considerándola una parte inseparable de la vida. Obviamente no será fácil para nadie, pero cosechar el fruto bien que vale la pena el esfuerzo.

Vivir el presente.

Para el narcisista, el momento presente casi no existe. Sólo lo experimenta cuando recibe halagos, humilla y somete a los demás. Lo transita diseñando el futuro para satisfacer su ego conforme lo concibió en el pasado. Permanecer en el presente le llevaría aceptar que el futuro no existe y eso le aterra, pues sería admitir también la posibilidad de morir junto con su ego. Incluso, teme dormir por la misma razón. Le es imposible conciliar el sueño pleno sin recurrir a fármacos. Lo mismo hace cuando el miedo a la muerte hostiga su consciencia: ¿Por qué debo envejecer o morir si soy, bueno, guapo, rico y poderoso?, cuestiona.

La sociedad de consumo nos extrae del presente vendiéndonos falsas ilusiones y esperanzas (que son siempre futuras). Es como decirnos esa frase popular para negar dar mercancía sin pago: “Hoy no fío, mañana sí”. El presente no es negocio sin engaños. El tiempo, si acaso, es una creación psicológica necesaria para ubicarnos en el espacio. No existe. Lo único posible de percibirse con los sentidos es la experiencia vivida en el instante. Trágicamente, vivir fuera del “ahora” distorsiona la vida, impide la evolución y multiplica los temores pues estos surgen del pasado (culpa) y del futuro (incertidumbre) ¡inexistentes! Al vivir fuera del presente cedemos al inconsciente el control de nuestras vidas.

Razones para no querer morir.

Esencialmente, el concepto de muerte evoca al vacío, otra creación mental; pues, rigurosamente hablando, no existe. Si somos una forma de energía cuya prevalencia está confirmada por la primera ley de la termodinámica, nuestros átomos permanecerán por siempre en el Universo, listos para reincorporarse a otra forma. Lamentablemente, saber esto no bastará para dejar de argumentar razones para no morir. La autocompasión, el narcicismo, la sensación de ser indispensable, el amor, el apego a las cosas y al sexo son las más comunes. Conforme mayor sea el riesgo (real o ficticio) de perder lo “poseído” con mayor intensidad se negará la muerte. Al

grado de que, algunas personas, antes de sufrir tal pérdida, prefieran adelantar el final suicidándose; ya enfrentando con osadía la muerte o abandonándose por completo.

El bien vivir.

Si existe un bien vivir debe existir un buen morir. Eso indica la lógica. El camino para ello, según los tanatólogos, es la **aceptación** de la temporalidad del cuerpo. Lo cual no significa atar el pensamiento a la posibilidad de morir o renunciar a todo lo material, sino dirigir nuestras capacidades a experimentar la vida presente. Alcanzar dicha aceptación agregará colorido y belleza a la existencia, afirma Bailey Alice en su libro “Una gran aventura: la muerte”. También expresa que *“fomentar la conciencia de nuestra futura transición y vivir con la esperanza de su prodigio”* ayudará a aceptar la muerte con naturalidad. Lo cual coadyuvará a fortalecer la voluntad de sentido existencial, (Víctor Frankl) y prepararnos para una muerte tranquila. A eso se le denomina madurez existencial. La inmadurez esclaviza y nos angustia frente a un futuro ilusorio, (Wilhelm Reich, Coraza de Carácter).

De acuerdo a Bailey, las siguientes reglas podrían ayudar a “bien vivir”.

- a. Vivir enfocado en el presente y practicar la meditación.
- b. Servir cordialmente a los demás, sin espera ni pedir nada a cambio.
- c. Retirar la conciencia a la cabeza antes de dormir. En posición cómoda y relajada, desprender el YO del cuerpo físico, suavemente, sin premura.
- d. “Anotar y vigilar todos los fenómenos relacionados con el proceso de retiro” para ir resolviendo o eliminando los que lo impiden o bloquean.

¿Es posible ser feliz?

Si usted ha leído hasta estas líneas, significa que es una persona cuyo actuar NO está determinado por pulsiones egoístas. Seguramente ha cometido errores y ha tenido sus dosis de dolor y sufrimiento, como todos, pero eso no la ha paralizado. Su potencial para experimentar el amor y expandir su conciencia, propicia la búsqueda. Incrémentelo no permitiéndole que cada acción cotidiana quede determinada por un propósito a largo plazo, robándole el presente. Sólo goce lo que hace concentrándose en ello. *“Los que dicen tener un propósito han sido los más crueles en el planeta porque su propósito es mas importante que la vida de las personas”* (Sadhguru; “Ingeniería Interior”, 2016). Una vez obtenido su propósito, insatisfechos

crean otro para no caer en el vacío. Liberarse de ese ciclo perverso requiere armonizar cuerpo-mente-conciencia convirtiéndonos en seres responsable, no reactivos a los impulsos. Evolucionar no será fácil y lo más probablemente es que al principio sea un proceso doloroso. Sin embargo, sólo con intentarlo, su vida mejorará indudablemente. Parafraseando a Sadhguru, la felicidad invade a quien es *“capaz de amar, reír y vivir con devoción el presente.*

Termino con la siguiente analogía: vivir en esta sociedad materialista es como estar parados en un pantano; algún día, de acuerdo a la ley de gravedad, todos nos hundiremos. Aceptar o negar tal realidad determinará el tiempo y la calidad de existencia que tendremos. Una actitud impulsiva no centrada en el presente acelerará el hundimiento. En cambio, aceptando la realidad del instante, desarrollando nuestras capacidades y armonizándonos con el entorno, además de evolucionar, hasta del hundimiento se podría escapar. Es como “morir antes de morir” y descubrir que no hay muerte, (Eckhart Tolle). No olvide que el dolor es natural y el sufrimiento voluntario, igual que el miedo. Usted decide.

Finalmente le dejo algunas ideas sobre el acompañamiento en el lecho de agonía de un Ser querido.

1. En la habitación debe prevalecer la luz naranja y el silencio absoluto.
2. Quemar sándalo.
3. Decir mantras especiales u oraciones, fuera de la habitación.
4. Aplicar una unción de aceite en la cabeza orientada al Este.
5. Colocar cruzados pies y manos.
6. Presionar suavemente la vena yugular y la médula oblonga.

Llegado el final, de preferencia el cuerpo debe ser cremado, máximo en las próximas 36 horas. Eso apresura el rompimiento del vínculo alma-cuerpo, suprimiendo el deseo de regresar a la forma. Si se entierra, generalmente, el alma tiene la posibilidad de permanecer atrapada hasta que el cuerpo se desintegre. Respecto a la ropa y zapatos deben ser lavados o limpiados aquellos que van a ser donados; la muy íntima, quemada. Recuerde que, generalmente, al difunto se le viste con aquello que fue de su mayor preferencia, y esto tiene profundas razones.

Fecha de creación

2022/09/25