



**MANUAL PARA
MORIR SIN MIEDO**

Javier Iraola

Manual para morir sin miedo

PRESENTACIÓN

Los dos recursos más adecuados para dominar a cualquier tipo de miedo son el conocimiento y la preparación personal. Con respecto a la muerte son tantas las incógnitas y las lagunas pendientes por resolver que el conocimiento se resiste como método, y es preferible centrar la atención y el esfuerzo en la preparación personal como estrategia ideal para superar el miedo.

La propuesta que se te presenta es simple. Las personas que se encuentran bien preparadas para morir en cualquier instante no sienten ningún temor. Descubre en las próximas líneas cuáles son los atributos y las características que poseen esas personas, y conoce las prácticas que te conducirán hacia ese estado de serenidad y de control. En el momento en el que te sientas preparada para morir en cualquier instante, tu miedo se desvanecerá.

Para adquirir ese nivel tendrás que practicar sin importar tu edad ni tu condición, puesto que son muchas las actividades que te ayudarán a entender el sentido de la vida y la muerte, al margen de que la veas como un evento todavía lejano.

Manual para morir sin miedo

CONTENIDO

1. Tomando contacto con el tema
2. ¿Cómo es la persona que está preparada para morir?
3. Tener resueltos los «temas pendientes»
4. Apropiarse de la vida plenamente
5. Lograr el desapego material y emocional
6. Tener elevado Nivel de Conciencia
7. Vivir con autenticidad las creencias personales
8. Cumplir con el sentido y el destino de la vida
9. Permanecer en estado de paz interior consciente
10. Mirar la muerte con naturalidad
11. Organizar «la partida»
12. Integrar las dudas razonables sobre «el después» Situaciones especiales
13. Consideraciones finales

Manual para morir sin miedo

1: Tomando contacto con el tema

No soy muy dado a citar frases que he leído o escuchado y que me han parecido muy reveladoras y excelentes, por la sencilla razón de que, en ese caso, me pasaría todo el tiempo que escribo citando y citando expresiones ajenas, puesto que afortunadamente existen muchas personas que transitan por la vida con la cabeza y el corazón rebosantes de lucidez. Pero, de vez en cuando me viene una excepción, como es el caso de la introducción de este tema, en la que tomo unas palabras de Enrique Martínez Lozano de su libro: «La dicha de Ser» (Desclée de Brouwer), para instruir sobre la mejor manera de acometer su lectura.

«Sin apertura a una vivencia, ni siquiera habrá posibilidad de entender las palabras que traten de expresarla»

El tema que se aborda es complicado, complejo y no se hace nada simpático. Reflexionar sobre la muerte es especialmente difícil en Occidente, dónde se practica una cultura de alejamiento y ocultación social e individual que, sin embargo, no la hace más evitable. Abramos por lo tanto la mente y los sentidos a la vivencia, para entenderla y para asimilarla. Ocurriendo que, de no hacerlo así, lo más probable será que experimentemos el

dolor y el sufrimiento que produce la ignorancia en un tema tan capital.

En cualquier caso, se diga lo que se diga, morir no es nada sencillo. En ese momento una persona se encuentra ante el acontecimiento más trascendental de su vida, después de su propia concepción, ante un acontecimiento para el que no está preparada y careciendo de las enseñanzas precisas y necesarias mínimas para abordar el momento de manera apropiada, enfrentándose además al extraordinario dilema asociado con la muerte física: ¿todo está terminado?; ¿no existe ya nada más?

Y, ojalá que existiera un solo enfoque indiscutible, ojalá que hubiera unanimidad acerca de lo que significa el proceso de morir, de lo que significa la muerte y de lo que ocurre después, porque de esa manera muchos de nuestros miedos, angustias y dudas desaparecerían. Pero, la realidad es que la propia diversidad y divergencia de creencias y de culturas en el mundo sobre el tema, no hace sino generar un escenario de enorme confusión y duda.

En este momento, imagino que serás una persona de cierta edad, por la sencilla razón de que en estas cuestiones no se piensa demasiado en la juventud, donde las personas se sienten inmortales,

ni en la edad adulta madura tampoco puesto que hay que emplear el tiempo en tantos frentes que no suele quedar energía para casi nada. Por ello, si estás leyendo este cuaderno, te visualizo entrando ya en la edad en la que una persona se empieza a ocupar de sí misma, cuando menos tímidamente. Si, por el contrario, eres joven o estás en la madurez de la vida y te sientes interesada en el tema, porque consideras que hay que aprender a tomar con naturalidad una cuestión tan profunda, me produces una gran alegría puesto que eso indica que el nivel de conciencia es cada vez más alto. Si, finalmente, tu interés por el tema se debe a que estás atravesando una experiencia dura e intensa relacionada con la muerte, la cual te produce gran inquietud, siento que lo estés pasando mal, pero te recomiendo que la trates como una oportunidad de aprendizaje personal, aprendizaje que se esconde —como casi siempre— detrás de los sucesos más intensos y dolorosos de nuestra vida.

Ya que has dado el paso adelante para hablar y reflexionar sobre la muerte, me parece interesante que comiences por lo más sencillo, así que te pido que imagines el tipo de muerte que piensas que vas a tener. Hazlo con un cierto detalle porque es una excelente manera de arrancar. Para ello toma papel y lápiz y, antes de que te metas en asuntos de

mayor envergadura, trata de «dibujar» en una simple cuartilla tu propia muerte. Puedes hacerlo de dos formas diferentes. Por un lado puedes tratar de imaginar «la muerte lógica» que seguramente vas a tener en función de las circunstancias de tu vida, de tus características personales, del tipo de educación que tienes, de tu salud, de tus hábitos y costumbres, de tus creencias, etcétera, lo que implica que también tendrás que imaginar cómo evolucionarán con el tiempo esas circunstancias.

Pero también puedes hacerlo de una segunda manera tratando de imaginar «tu muerte ideal», la que te gustaría tener y que, seguramente, estará vinculada y asociada con el conjunto de miedos que hoy guardas en tu interior sobre el tema. Lógicamente la muerte que diseñes para ti no contendrá ninguno de esos ingredientes que tanto te atemorizan. Aunque también tendrás la posibilidad de hacer las dos versiones, comenzando por la muerte que crees que vas a tener y comparándola con la muerte que te gustaría tener. Esta comparación puede resultar muy interesante para que vayas pensando en las acciones que debes poner en marcha para conseguir tu muerte ideal.

Por ejemplo, en mi caso me preocupa tener una muerte dolorosa, en soledad, dependiente, poco o

nada consciente, agitada e intranquila, larga o repentina, postrado e inmóvil y rodeado de sufrimiento emocional. Mi muerte ideal, por lo tanto, tendrá que ver con estar en un lugar tranquilo, sin dolor, en estado de plena consciencia, con autonomía de movimientos, en un entorno familiar sereno que comprende y acepta la situación y en un estado interior de paz y armonía. Me gustaría poder contemplar desde la consciencia cómo mi alma abandona el cuerpo que le ha servido de morada a lo largo del camino y sentir la liberación que supone volver a la fuente de la vida.

Y cuando hagas este ejercicio trata de visualizar el máximo de detalle. Cuántos años tienes. Cuál es tu aspecto personal. En qué estado físico te encuentras. Cómo estás vestida. Cuál es tu estado de ánimo. Cómo es el lugar físico donde te encuentras. Qué personas están contigo. Cómo respiras. Cómo te sientes. Si tienes tu testamento vital hecho. Cómo son las últimas despedidas. Cuáles son tus últimas instrucciones sobre el entierro, los actos de despedida, sobre tus objetos personales. Etcétera.

A veces, cuando nos expresamos en torno a la muerte nos cuesta diferenciar si nos referimos al momento de morir, propiamente dicho, o bien al proceso de morir. En este caso, puesto que

hablamos de perder el miedo y puesto que hablamos de aprender las virtudes y los atributos de una persona que se encuentra bien preparada para morir, encontrarás que en estas páginas nos prepararemos para que llegado el momento tengamos la muerte deseada, lo cual solamente podrá ocurrir si el trabajo se ha hecho ya en el pasado. Por otra parte, es fácil que nuestros miedos tengan que ver tanto con el proceso como con el momento final, y es fácil que no sean los mismos, pero el trabajo que haremos servirá para ambos casos. Lo irás descubriendo a lo largo del libro.

Por cierto que la única finalidad de este libro es poder encuadrar y arrancar con el tipo de trabajo adecuado para perder este miedo tan arraigado que tenemos hacia la muerte, aunque entendiendo que no se trata más que una de las muchas maneras de abordar el tema. Lo que si te aseguro se que adoptando los esquemas y la filosofía que se proponen podrás realizar el camino que te aproximará a ese feliz estado de perder el temor y el miedo, y que podrás ayudar a otras personas a encontrar consuelo y sentido en situaciones tan difíciles.

En principio, el tipo de muerte que experimentará una persona guardará una estrecha

relación con el tipo de vida que ha llevado, y esto es algo que merece la pena tener muy en cuenta. Al margen del deseo que hayas escrito para tu propia muerte en tu cuartilla, en líneas generales las posibilidades llegado ese momento serán unas pocas. O bien tendrás una muerte natural como el resultado de una extinción paulatina de tu organismo, o bien tendrás una muerte esperada como resultado de un proceso de enfermedad que podrás ser doloroso o no, o bien podrás tener una muerte imprevista e inesperada, las más de las veces traumática, o bien podrás tener incluso una muerte anticipada por tu propia voluntad. Sea cual sea la muerte que te acompañe, ¿qué quiere decir que tu muerte y el proceso de morir «guardará una estrecha relación con la vida que has llevado»?

Lo que quiere decir es que a excepción de una muerte imprevista y repentina, la cual sucede en un entorno de gran aleatoriedad, improbabilidad y muy posiblemente dramatismo, lo normal es que la muerte ocurra en un ambiente que has tenido capacidad de condicionar de algún modo a lo largo de tu vida. En efecto, lo que ocurra en ese momento dependerá de tu estado interior —mental, emocional y espiritual—, de tu estado fisiológico —el cuerpo y tu organismo—, el cual habrás tenido la oportunidad de cuidar o descuidar a lo largo de tu vida, del estado emocional en el

que se encuentra tu entorno, del estado de tus creencias y, también, estará condicionado por el comportamiento de otros factores y circunstancias más aleatorias como pueden ser el dolor, la enfermedad, los cuidados médicos que recibas, la compañía de los familiares, el nivel de consciencia, etcétera. En la medida que actúes a lo largo de la vida para mantener el nivel más elevado de armonía de tus estados personales —el mental, el emocional, el físico y el espiritual—, y en la medida que actúes para influenciar positivamente en el comportamiento de tu entorno emocional, podrás ayudar consistentemente a crear unas condiciones favorables para que tu momento final sea bueno.

2: ¿Cómo es la persona que está bien preparada para morir?

Afortunadamente es factible concretar e identificar el perfil de una persona que está bien preparada para morir, de la misma manera que es posible aprender y reconocer las prácticas que conducirán a cualquiera que lo intente honestamente a alcanzar los atributos de ese estado de preparación, actuando como una hoja de ruta que le indica el camino a seguir. Fíjate qué importante es esta cuestión, ya que si se anima a una persona a recorrer el camino de la preparación de la muerte «cuanto antes», es porque se piensa

que de esa manera desaparecerán muchos de sus miedos ante ese evento, lo que le permitirá además vivir la vida con equilibrio y armonía, al margen de que llegado el momento se encontrará en una disposición excelente para que la experiencia sea completa.

Se dice que una persona está preparada para morir bien cuando tiene la sensación de que su tiempo ha terminado, cuando su vida ha sido bien aprovechada y de que su misión está cumplida, cuando se encuentra físicamente en estado de extinción natural, pero con plena consciencia, cuando se encuentra en paz consigo misma y con el entorno que le rodea, cuando tiene la sensación de que ha resultado la mayor parte de sus asuntos pendientes, cuando observa que el entorno familiar y cercano acepta y comprende su situación y le acompaña con serenidad, cuando ha podido preparar los últimos detalles de su partida y se ha despedido cumplidamente de sus seres queridos. Y todas estas situaciones no se improvisan en un instante, sino que son el resultado de una filosofía de vida que se practica diariamente y que se va sembrando para luego poder realizar la recogida. En ese sentido claro que la muerte estará condicionada por el tipo de vida

Pero bien pudiera ocurrir que una persona se pregunte: ¿por qué hay que prepararse?; ¿no es mejor dejar que el momento llegue «sin más»? Además, puesto que lo más probable es que mi muerte, como de la inmensa mayoría, se produzca en una clínica, en un hospital o en un centro especializado, seguramente que me encontraré en estado de semiinconsciencia o de inconsciencia y bajo la influencia de sedantes o tranquilizantes. Entonces, ¿para qué esa preocupación por la preparación o por la incógnita de «cómo será» el momento, si no me voy a enterar de nada?

En cualquier caso, ten en cuenta que existen también muchas posibilidades de que llegues al último momento en estado de lucidez, y por ello no es conveniente dejar en manos de la química la trascendencia de un momento tan esencial. Al contrario, debemos trabajar para mantener la plena consciencia hasta el último instante.

Y, puesto que el trabajo para asegurar que se llega a entender y a aceptar la muerte hay que hacerlo a lo largo de la vida sin esperar hasta el último momento, lo natural y lógico es que iniciemos el trabajo de reconocimiento y aceptación de la muerte cuando gozamos de plenas facultades y cuanto todavía tenemos tiempo por delante para emprender y realizar todas aquellas

acciones que sean adecuadas para lograr alcanzar ese estado personal tan favorable. Eso desde luego implica practicar una filosofía completa sobre la existencia, si bien es una filosofía sencilla de aplicación cotidiana sin grandes cuestionamientos metafísicos. Por ello observarás que las prácticas que se te propondrán están alineadas con la aplicación de principios naturales sobre la vida mucho más que sobre cuestiones complicadas. Afortunadamente prepararse para morir bien se encuentra al alcance de todo el mundo. Significa eso que ya desde jóvenes deberíamos experimentar una cierta inclinación por el tema, tratando de no esquivarlo y de incorporarlo a nuestra realidad cotidiana. Obviamente en su justa medida, puesto que es fácil comprender que durante los primeros cuarenta o cincuenta años de la vida lo más probable es que asistamos más bien como espectadoras a la experiencia de la muerte.

Sin embargo, también sabemos que el hábito hace al monje y que la práctica desarrolla la naturalidad y la aceptación, y por lo tanto cuanto más se trabaje para entender su significado, cuanto más se trabaje para aceptar con naturalidad su existencia más cerca se estará de alcanzar el estado adecuado de preparación. Lo que no debe ser la exclusiva de una edad en particular, aunque se comprenda que la inquietud estará mucho más

afincada en los colectivos que se acercan a la última etapa de su vida, pero es totalmente factible encontrar una persona joven que, aún cuando tiene casi toda la vida por delante, pueda aceptar también que se siente preparada. No hay que confundir el hecho de «sentir que vas a morir» con el hecho de «sentir que estás preparada para hacerlo en cualquier momento».

La verdad es que este es un tema muy interesante que conduce a la consideración de la «muerte consciente» frente a la «muerte física». De tal manera que la muerte consciente podría entenderse por el último momento en el que la consciencia «está presente» y nos damos cuenta de nuestra existencia. Desde el instante en el que perdemos esa consciencia también perdemos la auto-referencia de nosotros mismos como seres vivos que interactúan con sus entorno inmediato y cercano. En estas circunstancias, cuando llegue el momento de morir, la transición hacia la extinción se producirá sin conocimiento y sin tener la percepción de que morimos, lo cual trataremos de evitar como sea. Se entiende ahora mejor que el trabajo de preparación haya que iniciarlo cuanto antes para que, bien sea en caso de la muerte consciente o la muerte física, nos encuentre preparadas.

Para facilitar tu trabajo de preparación lo lógico será que empieces por aclarar en detalle cuáles son «los atributos y el perfil» de una persona que está bien preparada para morir en cualquier momento de su vida. Entonces tus prácticas se orientarán hacia la imitación u obtención de esos atributos y esas características, y serán una excelente guía para ti. Pues bien, las «señales» que identifican a una persona que está bien preparada para morir reúnen, entre otros, los siguientes atributos:

- ✓ Es una persona que ha restituido el daño, consciente o inconsciente, que ha hecho a otras personas en su vida. Se puede decir de ella que ha resuelto sus temas pendientes.
- ✓ Se trata de alguien que se ha apropiado plenamente de las acciones de su vida y de todos sus efectos y consecuencias.
- ✓ Ha alcanzado el desapego material.
- ✓ Ha alcanzado el desapego emocional.
- ✓ Se ha esforzado en elevar su nivel de consciencia todo lo posible mediante la práctica diaria con valores superiores.
- ✓ Vive bajo el cumplimiento de sus creencias personales.
- ✓ Siente que ha cumplido el destino y la misión de su vida.
- ✓ Es una persona que se encuentra en paz y calma interior.
- ✓ Es capaz de mirar a la muerte con naturalidad, y si le ha sido posible ha hecho prácticas de acompañamiento.
- ✓ Ha hecho testamento vital y organizado su partida.
- ✓ Ha integrado sus dudas razonables sobre «el después».
- ✓ Se ha despedido adecuadamente de sus seres queridos.

Y fíjate que no se ha incluido en el menú de preparación para una buena muerte el hecho de haber logrado grandes éxitos económicos o patrimoniales, ni grandes éxitos familiares, ni grandes éxitos profesionales, ni grandes éxitos sociales. Puede que si repasas lo que has conseguido a lo largo de tu vida, lo que has vivido, eches en falta todavía algo esencial, algo que te gustaría experimentar antes de partir, algo que necesitas resolver, pero enseguida caerás en la cuenta de que lo que hayas conseguido en el aspecto material no es lo que está determinando tu estado de preparación, sino que será la sensación interna de aceptación y autenticidad de tu vida la que te producirá, seguramente, más paz y serenidad..

Una vez que has visto el perfil de una persona bien preparada para morir, ámate a enfrentarte con una pregunta valiente: ¿crees que estas preparada para morir en este momento? Si tienes ánimo vuelve a tomar el papel y el lápiz y escribe una auto-valoración de los puntos del perfil (por ejemplo del uno al diez). Podrás contestar a todos ellos excepto al último, puesto que lógicamente la despedida de los seres queridos no se hace más que en el muy último momento. No obstante, como verás más tarde, la despedida de los seres queridos se puede «leer» también desde distintas

perspectivas. Eso te ocurrirá con más de uno de los factores o señales. Por ello es muy interesante que guardes esta primera evaluación preliminar de tu perfil, pero que cuando hayas terminado la lectura de este librito, repitas la autoevaluación ya con otras perspectivas, comprobando si ha diferido mucho o poco de la que obtuviste en la primera revisión. Lo que estoy bastante convencido es de que habrá aclarado muchas de dudas que podías tener para autoevaluarte con seguridad.

Es muy posible que no todos los factores que condicionan el tipo de muerte estén bajo el control de la propia persona interesada. Puede ser que tu hayas muy bien todas tus tareas y todas tus prácticas, pero pueden ocurrir también toda clase de eventos inesperados y desafortunados, como fruto de la aleatoriedad o de la casualidad, y sobre los que no se tiene el dominio y el control, y que pueden repercutir en una muerte difícil, pero inclusive en esos momentos la capacidad para vivir las situaciones difíciles con serenidad y calma, está condicionada por el propio estado general de los equilibrios personales, haciendo que determinadas situaciones complicadas se hagan más sencillas, con gran alivio para las personas cercanas..

A lo largo de la vida son muchas las manifestaciones y las experiencias en las que el ser

humano siente el miedo de morir y, muy en especial, el miedo a morir mal. Bien es cierto que el temor se centra muy comúnmente en la posibilidad de morir con sufrimiento, tanto físico como emocional, y que no se asocia con el miedo psíquico que produce la finalización de la vida, pero por encima de todo la muerte será una respuesta interna personal que se cimentará en el buen trabajo hecho durante la vida.

3: Tener resueltos los «temas pendientes»

Una de las principales reacciones personales que se hacen al observar que se está acabando la vida, es la de volver la vista hacia atrás y repasar lo que se ha hecho bien y lo que se ha hecho no tan bien, es decir lo que se denomina hacer «un examen de conciencia». La visión de los logros materiales y el reconocimiento satisfacen el ego superficial, pero son verdaderamente los logros humanos y espirituales los que llevan la paz y la serenidad al espíritu. Sin embargo, generalmente, la respuesta a esa visión retrospectiva suele ser experimentar remordimiento y culpabilidad por las acciones mal hechas antes que satisfacernos con los logros. El hecho es que si ese examen retrospectivo lo haces en los momentos muy finales de tu vida ya no te quedará apenas tiempo para mejorar el estado de

esos temas pendientes, lo que te aportará mucha inquietud.

Habrán temas pendientes que tendrán que ver con las otras personas, pero también habrá temas pendientes que tendrán que ver con la propia persona. En efecto, cuando volvamos la vista hacia atrás con meticulosidad y honestidad, seremos capaces de identificar con relativa facilidad lo que en determinadas etapas de nuestra vida hemos hecho mal o regular, reconociendo además el daño que se ha provocado y las personas afectadas. Pero, cuando volvamos la vista atrás también seremos capaces de identificar el daño que nos hemos hecho a nosotras mismas a lo largo de muchas decisiones de nuestra vida, y ambos tipos de lesiones o daños los hemos de dejar resueltos lo mejor que podamos. En este sentido, resulta curioso observar que en el libro que Dornnie Ware escribió sobre los cinco arrepentimientos más repetidos de las personas que vivían procesos terminales —editado por The International House—, y que se basaba en sus muchos años de experiencia como enfermera, los arrepentimientos se referían sobre todo a lo que una persona había dejado de hacer en su vida, visto desde ella misma.

Por ejemplo, esos cinco arrepentimientos se expresaban así:

Manual para morir sin miedo

- 1.«Ojalá que hubiera realizado mis sueños»
- 2.«Ojalá que hubiera dedicado más tiempo a mi familia»
- 3.«Ojalá que hubiera expresado más mis sentimientos»
- 4.«Ojalá que hubiera sido más feliz»
- 5.«Ojalá hubiera mantenido relación con mis amistades»

Pero son especialmente aquellas situaciones en las que somos conscientes de haber causado daños a otras personas —generalmente además las más cercanas— las que nos van a dificultar mucho la percepción y la posibilidad de sentir que estamos bien preparadas para morir, causando angustia y ansiedad y sobreviniendo en muchas ocasiones un enorme deseo de solucionar y resolver aquello que está pendiente. Sobre todo respecto de aquellas cosas en las que se tiene una clara conciencia de haber perjudicado a otras personas. Entonces, para deshacer los efectos de esas acciones incorrectas podrás centrarte en la «Acción de Restitución Directa» o bien en la «Acción de Restitución Indirecta».

Cuando todavía estés «a tiempo» de corregir y enmendar desequilibrios y desajustes que has causado en el pasado, lo ideal será que hagas lo necesario de forma directa «con y sobre» las personas implicadas —si es que es posible— para aclarar y restituir la situación. Por lo general las acciones que pondrás en marcha serán del mismo

tipo que las que causaron el problema, aunque de signo contrario, y que reconocerás según haces la revisión de tu pasado. Puesto que tu eres la persona que mejor conoce cómo sucedieron las cosas de tu vida, también lo más probable es que no te resulte difícil identificar aquellas acciones que pueden «recolocar» los efectos en el sitio correcto y deseado. Por ejemplo, si dejaste abandonada a una persona querida y no le prestaste la atención que debías, hoy podrás acercarte a ella todo lo que puedas, solicitar su perdón y manifestarle de forma notoria tu afecto y tu dedicación. Estas acciones se encuadrarían en lo que se denominan: «Acciones de Restitución Directa».

Si, por el contrario, hoy ya es imposible que restituyas y compenses lo mal hecho de manera directa, por ejemplo en el caso de una pasada infidelidad de pareja, y si no te queda ya la posibilidad de ir directamente a la compensación y a la restitución, tendrás que estrujarte la cabeza para buscar una forma de compensación indirecta. Entonces, lo más probable es que tengas la posibilidad de hacer algo que pueda mejorar la vida de esa persona en cualquier otra área actual de su vida —lo llegue a conocer o no—, pero, si tampoco eso fuera posible, podrás ayudar a alguna persona de su entorno cercano, y si esto no está a tu alcance siempre te quedará la opción de hacer

algo bueno por cualquier otra persona del mundo, en general, poniendo la intención y la ilusión de generar una buena vibración que se aplique a la restitución de aquella actuación, y será tan válido como una acción directa gracias al principio de la universalidad de nuestros actos, que nos dice que cualquier cosa que hacemos repercute en todo lo creado, máxime cuando ponemos la intención en que sirva para algo concreto. A estas acciones se les encuadra dentro de «Acciones de Restitución Indirecta»:

Las actividades que mejor se complementan con la restitución directa o la indirecta son las que conectan con el ejercicio del perdón en cualquiera de sus tres formas básicas, tanto en el que solicitamos para nosotras mismas, como el que otorgamos a las demás, como en la práctica del autoperdón, que veremos un poco más adelante.

4: Apropiarse de la vida plenamente

Para avanzar en la preparación personal y comprender plenamente el sentido de la muerte resulta imprescindible comprender el sentido de la vida, lo que implica la apropiación plena de todo lo vivido.

La práctica de la apropiación trata, precisamente, de encontrar las claves para identificar asuntos que aún pueden tener mejor terminación o bien

identificar pautas de comportamiento de tu vida que estás a tiempo de corregir, mucho más en el caso de que seas una persona joven o adulta. En efecto, en su momento seguro que ocurrieron cosas que condicionaron tus comportamientos y tus acciones, aunque no llegaran a limitar tu libertad de elección —lo que ocurre, de verdad, solamente en casos extremos—, de tal modo que cuando observas tu historia bajo la perspectiva del tiempo y de la experiencia adquirida, reconoces que a lo mejor lo que hiciste entonces, teniendo en cuenta lo que hoy sabes y posiblemente en un estado de consciencia más elevado, era bastante mejorable. Y ante eso tienes dos opciones. O bien hacer «ahora» lo que antes no hiciste, aceptando que se puede recolocar mejor lo pasado (directa o indirectamente), o bien corregir comportamientos de los que no te sientes orgullosa porque nunca es tarde.

Lo que es cierto es que, la clave para lograr una buena apropiación de la propia existencia se encuentra en la capacidad de aceptar desde el inicio que eres la única persona responsable de las cosas que han ocurrido en tu vida. Así que olvídate de sacar las culpas y las responsabilidades de tus actos y tus relaciones «fuera de ti». Sucede que, en general, pasamos la vida fabricando y reconstruyendo «versiones» de nuestras historias

pasadas con el ánimo de salir mejor paradas frente a las demás y frente a nosotras mismas, y de tanto repetirlas terminamos por tomarlas como auténticas. Sin embargo, ahora esa actitud cambia motivada por la necesidad de asumir las propias acciones como fueron realmente —porque en alguna medida tenemos el convencimiento de que vamos a ser juzgadas de alguna manera—, y estamos dispuestas a encontrarnos con la verdad.

Cuando haces la revisión metodológica de tu pasado conviene que tengas un método, puesto que dependiendo de la edad que tengas te puedes enfrentar a muchos años de revisión, con lo cual puede que no te sea tan fácil. Bien es cierto que normalmente los acontecimientos importantes y de alto impacto de nuestra vida tenemos la tendencia a recordarlos, pero siempre y cuando seamos muy honestos con nuestras propias actuaciones. En cualquier caso, ten presente que cuando practicas con la apropiación tienes la vista puesta en conseguir una serie de objetivos concretos, de tal forma que:

- ✓ Tratas de obtener una perspectiva en el tiempo de tu evolución personal a lo largo de tu vida.
- ✓ Deseas ver la totalidad de tu vida como una película que pasa delante de ti.

Manual para morir sin miedo

- ✓ Te gustaría descubrir patrones de comportamiento personal mejorables que has repetido incansablemente a lo largo de tus actuaciones.
- ✓ Tienes la gran oportunidad de reconciliarte con fracasos y errores, lo que es muy importante para perdonarte.
- ✓ Siempre quieres reconocer situaciones que puedes terminar todavía mejor, aunque también habrá situaciones que tendrás que reconocer que quedarán pendientes..
- ✓ Tienes opción de practicar el perdón y el autoperdón.
- ✓ Tratas de aceptar todo lo que ha sido tu vida, con lo bueno y lo malo.

Una buena opción para cuando tienes que revisar o examinar una gran cantidad de años en un proceso de apropiación, será la de dividir tu vida en bloques de años más controlables —por ejemplo de cinco en cinco— y asociar dichos períodos con unas claves que te ayuden a recordar. Las claves más comunes suelen ser las relativas a los acontecimientos importantes que ocurrieron en aquellos años en la sociedad —que te llevarán a ti a ver dónde estabas entonces—, y luego las claves más personales que tenías, como: el coche, la casa, el trabajo, la pareja, los hijos o

cualquier otro evento que te sea útil. Todo ello facilitará tu operación de recuerdo.

La apropiación correcta requiere aceptación. Esta aceptación te será más fácil de hacer si piensas que todo lo que ha ocurrido y está ocurriendo en tu vida tiene un sentido, y que tu eres el imán que atrae tus experiencias para cumplir con ese sentido o con esa finalidad. De tal manera que los acontecimientos no son el fruto de la casualidad, sino que existen para cumplir esa finalidad. En grandes líneas, la razón de ser de los sucesos de nuestra vida ocurre para dar satisfacción a alguna de las tres siguientes realidades.

La primera realidad es que tenemos que dar satisfacción a las necesidades de nuestro crecimiento personal, crecimiento que viene impulsado por el incremento de nuestro nivel de consciencia, el cual se corresponde con un estado personal cada vez más refinado para que el alma pueda recorrer el camino de su perfección.

La segunda, se corresponde con la posibilidad de superar los sentimientos y traumas suprimidos en el inconsciente, tanto los que podemos tener heredados desde nuestro nacimiento como los que desarrollamos en las primeras etapas de la vida.

Por fin, en tercer lugar la vida nos brinda la posibilidad de restituir los resultados de nuestras malas acciones, tanto de vidas pasadas como actual. Es desde la dualidad «alma-cuerpo» que se realiza la atracción de los acontecimientos de la existencia, con la finalidad de obtener las experiencias que propicien el progreso y la adquisición de niveles progresivos de consciencia.

Es decir que cuando mires hacia tu pasado, hazlo con el sano deseo de apropiarte de ello, sin engañarte ni justificar tus acciones. No te hace falta. Lo que es seguro es que sin esa apropiación, te costará encontrar el sentido de tu vida y no estarás lista para tener «una buena salida».

5: Lograr el desapego material y emocional

En los momentos finales, el apego posesivo de las cosas materiales y el apego emocional hacia las personas se contempla cómo un pesado lastre que dificultará «la salida». En efecto, una de las cuestiones básicas que serán más positivas, respecto a ese momento final, será la posibilidad de que puedas llegar desprovista de toda vinculación y atracción por las cosas materiales y terrenales, así como llegar desprovista de dependencias emocionales posesivas con respecto a las personas que han formado y forman parte de tu vida. Ten presente que, a medida que seas más

libre y te encuentres liberada de posesiones y de dependencias emocionales te resultará más sencillo partir y, sin embargo, cuántas más ataduras y más anclajes con respecto a lo terrenal, lo material y lo afectivo experimentes convertirán a esa situación en un lastre para la iniciación del viaje, lastre que querrá mantenerte aferrada a la tierra en actitud de resistencia totalmente inútil e impotente, y que te generará mucha tensión y angustia.

El desapego material o materialista suele ser más fácil de entender que el desapego emocional. Ocurre que a lo largo de nuestra vida hemos tenido que lidiar con una constante tendencia hacia las posesiones y las propiedades porque la hemos interpretado, en general, como una condición para tener una buena vida y para ser respetadas, además de que son vistas como señales de éxito personal. Hemos podido también, de esa manera, asegurar un buen nivel de vida a las personas cercanas, lo que nos ha producido mucha satisfacción. Se entiende, por lo tanto, que desarrollemos un gran apego hacia los bienes materiales. En este sentido, la práctica del desapego material no consiste en «deshacerse» de las propiedades y los bienes, sino de entender y estar plenamente convencida de que eres la persona encargada de gestionar los bienes que la vida y las circunstancias han puesto en tu

camino, bien sea por tu propio esfuerzo o bien sea por haberlos heredado, y que tienes que realizar una administración correcta, tanto individual como social, de ellos. Y, muy en especial que renunciarás al poder de sentirte superior respecto a otras personas que no han tenido la misma buena situación. Cuando practicas en la vida una filosofía de esta naturaleza no será fácil que te sientas apegada a lo material. Por el contrario, si no la practicas será muy difícil que en los últimos momentos cambie tu posicionamiento personal con respecto a los bienes y a la riqueza.

Me puedes decir que las últimas voluntades, que se suele hacer en forma de testamento anticipado, está decidiendo precisamente «la entrega» de los bienes y las posesiones a las personas que consideras tus herederos, con lo cual podría presumirse que la recomendación de «ir ligeros» de posesiones, cuando menos, está cumplida. Sin embargo, la buena preparación requiere ir un poco más lejos de esa mera ejecución legal, enfatizando el acto de liberarse de todos los bienes con un gran valor testimonial, haciendo llegar a familiares y allegadas los deseos con respecto a sus posesiones para quedar liberada.

El concepto del desapego emocional, por el contrario, es más complicado de entender en su

correcto sentido, y puede generar más dudas ¿Cómo no tener y desarrollar intensas vinculaciones afectivas durante una vida? A nada que la persona sea un poco afable y sociable habrá desarrollado seguramente una gran cantidad de vinculaciones emocionales ¿Se tiene ahora que deshacer de ellas? ¿Y qué decir de la familia? El llamamiento de la sangre es un vínculo poderoso capaz de generar profundos y arraigados afectos. Entonces, ¿cómo interpretar correctamente el desapego emocional?

Obviamente que la práctica del desapego emocional no conlleva la renuncia al afecto y al amor, sino todo lo contrario. La palabra clave que define un apego emocional incorrecto es «la posesión», y en menor medida «la dependencia». Si nuestro equilibrio emocional desaparece cuando nos faltan o perdemos a determinadas personas es que era muy posesivo. Además de que, las relaciones emocionales correctas ayudarán a crear un ambiente en el momento de las despedidas favorable y afectuoso, pero también tranquilo y sereno, lo que contribuirá en muy buena medida a crear el tan deseado ambiente de calma, tranquilidad y amor. Es totalmente cierto que las despedidas emocionales de los seres queridos hechas con serenidad, con amor y con agradecimiento se convierten en un acto de

desprendimiento emocional maravilloso que evita un mayor sufrimiento por causa de un apego emocional posesivo fuerte e intenso.

Aparte de que ese desprenderse, en buenas condiciones, tanto de lo material como de lo emocional permite manifestar el agradecimiento y el amor que se tiene a esas personas con las que se ha vivido la vida, con lo cual se trata de unas prácticas que, en sí mismas, llenarán de buenas vibraciones los últimos días.

Para que llegado el momento no presenten los apegos ningún problema de resistencia para finalizar la vida con paz y con armonía, lo mejor es comenzar a practicar con los desapegos desde ahora. Luego no será fácil que lo que no se ha practicado a lo largo de la vida aflore como por arte de magia. Eso significa que, en lo material, tendrás que aprender el correcto equilibrio entre poseer las cosas o que te posean, entre pensar y creer que las posesiones son para que puedas hacer lo que te venga en gana o bien pensar que las posesiones las reciben las personas que más capacidad tienen para hacer una gestión social de ellas. Con respecto a lo emocional, tendrás que aprender a tener relaciones basadas en el amor y en la entrega sin carácter posesivo, teniendo cuidado de no fundamentar tus equilibrios emocionales en

la dependencia hacia las personas amadas, y no valorando la calidad de tus relaciones emocionales por lo que esperas y puedes recibir de ellas con respecto a ti, sino pensando en lo que tú puedes ofrecerles y en lo que puedes hacer por ellas.

6: Tener elevado Nivel de Conciencia

La muerte con plena consciencia es posible, además de ser la más extraordinaria. Es un objetivo ambicioso que se tiene que trabajar con ilusión y confianza. En la medida en que te enfoques en acciones que permitan incrementar y progresar tu nivel de conciencia, tendrás acceso a un final liberador, dado que a mayor nivel de conciencia corresponde mayor nivel de preparación para morir bien.

Observa que hablamos de dos niveles diferenciados que pueden resultar confusos. Por una parte se encuentra el Nivel de Conciencia, que no es otro que la capacidad para percibir nuestra realidad en todo momento y reconocerse en ella con todos sus matices. Por otra, está la consideración del Nivel de Conciencia que afecta al conocimiento moral de lo que está bien y lo que está mal. Se podría decir que «eres consciente de tener conciencia». En cualquier caso, hay que entender el cambio del nivel de conciencia como un acto de progresión personal, como un paso más

que se da en el camino personal de la perfección, hacia la obtención del nivel más alto de libertad y hacia la superación del condicionamiento que nos limita, y que además se proyecta en el entorno de manera automática. Y una de las limitaciones más graves para el propio ser humano en el camino de su libertad es entender porqué tiene que morir, porqué está destinado a desaparecer.

Con respecto a la consciencia, una de las realidades de nuestro tiempo moderno es la alta posibilidad de que pasemos los últimos días de nuestra vida en un centro especializado o en un hospital, con la finalidad de recibir el tratamiento adecuado o los cuidados paliativos precisos para asegurar el final más tranquilo posible. Normalmente, como resultado de esos procesos, se suele producir una disminución importante del estado de consciencia y la muerte sobreviene casi sin ser percibida. De ahí que, en páginas anteriores, se hayan diferenciado la «muerte física» y la «muerte consciente», pudiendo ocurrir que ambas no coincidan sino que se produzcan en momentos distintos.

Una «muerte consciente» puede ocurrir de manera súbita e imprevista como resultado de un percance en el que una persona pierde la consciencia y no la vuelve a recuperar, al menos

aparentemente. Sin embargo, lo normal es que una muerte así se produzca más bien como el resultado final de un proceso evolutivo de una enfermedad o bien por el total agotamiento extremo de un organismo muy gastado, fruto de la edad o de otras circunstancias. Desde luego que lo ideal sería conseguir llegar al último instante de la vida con la plena consciencia de lo que está ocurriendo, pero hay que reconocer que lo más frecuente suele ser que las personas «se vayan» en un cierto estado natural o forzado de inconsciencia.

Ocurre, por otra parte, que en un estado bajo de consciencia los miedos pueden perfectamente pasar a un segundo plano e inclusive pueden llegar a desaparecer y, puesto que lo que pretendemos es aprender a perder el miedo a morir, esa situación podría ser interpretada como «favorable» llegado el momento ¿Por qué insistir, entonces, en mantener el nivel más alto de consciencia como una condición de la buena preparación para morir? La respuesta es sencilla. No merece la pena pagar un precio tan alto por perderse el instante más preciado de la existencia. La apropiación de la vida alcanza su más alto nivel cuando somos capaces de apropiarnos del momento más importante de nuestra experiencia, que no es otro que el momento de finalizar. Puesto que no tuvimos consciencia ni recuerdo del momento de nuestra

concepción, ahora tenemos la posibilidad de comprender la grandeza de la existencia al terminar.

Por lo tanto, todo esfuerzo que apliquemos a mantener el más alto nivel de consciencia posible para los momentos finales será muy inteligente, lo que en buena parte dependerá de que hayamos cuidado bien a lo largo de la vida nuestros equilibrios mentales, físicos, emocionales y espirituales. Pero más importante será aún que prestemos atención prioritaria al proceso de elevar nuestro nivel de consciencia, porque es en un nivel alto de consciencia donde se puede producir la disolución y la desintegración real del miedo, en tanto en cuanto que en el campo mental y de la razón es muy posible que tal disolución no sea posible, aflorando con toda su fuerza —el miedo— en los momentos finales. Esta es la verdadera cuestión. De tal modo que podemos llegar al final de la vida con un elevado nivel de consciencia, pero lo que interesa es llegar sobre todo con un elevado nivel de consciencia, porque de esa manera la comprensión de la muerte será total y trascenderá a una mera comprensión intelectual o mental..

En este sentido, todo lo que hagas a lo largo de la vida para mejorar y elevar tu nivel de consciencia

será esencial para adquirir la preparación buscada, y cuánto antes comiences mejor. Si de verdad es posible morir en plenitud de consciencia —lo que parece demostrado por el ejemplo de las personas altamente espirituales—, será después de haber alcanzado un nivel elevado de conciencia. De alguna manera, con esos ingredientes se podría formular una descripción del «momento final ideal» tal y como sigue:

«Los cuerpos: físico, etéreo, mental y emocional contemplan como el espíritu ya no tiene energía para mantener la fusión de esos cuerpos con el Alma, y esta se separa, con calma y tranquilidad, del vehículo que ha sido su morada «terrenal», iniciando el tránsito hacia el mar infinito de la luz blanca y de la energía, con agradecimiento y amor. En ese estado permanecerá hasta una nueva encarnación o hasta su definitiva reentrada en el universo luminoso».

El modelo que te ayudará a trabajar con tu nivel de conciencia es sencillo de definir, pero algo más difícil de ejecutar, y lo podrás aplicar en cualquier momento y etapa de tu vida. Comenzarás por tomar la firme determinación de vivir los actos de la vida cotidiana bajo el mandato de valores superiores, en especial el amor y la compasión. No

hay posibilidad de fallar en ese caso. Vivir la vida bajo el dictado de atributos superiores como la verdad, la justicia, la honestidad, el respeto, etcétera se lleva implícito en el natural deseo — olvidado— de perfección en el ser humano y puedes empezar ahora mismo, puesto que todos sabemos dónde se encuentran los valores superiores y donde los de baja condición.

El modelo seguirá con otra de las prácticas que más te ayudarán a elevar tu nivel de conciencia que no es otra que la práctica habitual y la costumbre de conectar con tu Yo Interno, con tu ser interno, cuantas veces puedas, práctica que se intensificará en los momentos de meditación y de respiración consciente, y de ahí la importancia de que aprendas —si es que no lo sabes ya— a centrar tu atención en tu respiración de manera consciente. En cualquier caso, vivir la vida cotidiana con atención permanente en lo que haces, es un buen entrenamiento para que llegado el momento «nos demos cuenta» plenamente de lo que está a punto de ocurrir. Finalmente, el esmerado cuidado que pongas en el mantenimiento de tus equilibrios personales, aprovechando cualquier situación adversa para darle la vuelta y ofrecerla como energía purificadora, es una buena alimentación para el desarrollo del nivel de conciencia.

Es importante que entiendas el proceso de la muerte no solo con el intelecto y con la mente, sino también con la conciencia. Como te he comentado, la gran diferencia que separa a las personas que entienden ese proceso desde la conciencia y no desde la mente es que las primeras consiguen diluir e integrar el miedo en un estado de conciencia elevado, puesto que ahí el miedo no puede existir, mientras que las segundas se vuelven a reencontrar con el miedo que permanece latente llegado el momento.

En ese sentido me gustaría compartir contigo el concepto del Proceso de Morir, según la práctica tibetana, que dice más o menos así:

«Amanecer gradual de planos de consciencia cada vez más sutiles y elevados, que emergen con la disolución del cuerpo y de la mente hasta llegar a la Luminosidad Total o Consciencia Plena».

De manera complementaria, una práctica muy útil para integrar la muerte en un estado de conciencia creciente consiste en meditar en estado de profunda introspección sobre temas diversos relacionados con la muerte y contigo. Por ejemplo, puede ser la visualización de nuestro cuerpo muerto en el ataúd en el velatorio o la visualización de nuestro cuerpo en la morgue o la visualización

de nuestro cuerpo en la cama visto desde un ángulo superior de la habitación, etcétera.

7: Vivir con autenticidad las creencias personales

Tus creencias personales (en especial las religiosas y espirituales) jugarán un papel esencial en un proceso de morir, y facilitarán que tengas una buena experiencia. Pero, para que acudan en tu ayuda, tus creencias tendrán que ser auténticas y verdaderas, pues de lo contrario no funcionarán para darte esperanza y paz.

La cuestión de las creencias personales es verdaderamente apasionante. Tienen la particularidad de ser «verdades» que no necesitan ser evidenciadas, que son admitidas por una persona de manera voluntaria sin necesidad de que se las demuestren, que se forman mediante un proceso de repetición continuada, especialmente en la niñez, y que pueden convertirse en una verdadera guía o mantra en multitud de ocasiones a lo largo de la vida.

Generalmente, por causas educacionales, casi todas las personas tenemos un archivo de creencias recibidas desde nuestra niñez, muchas de las cuales hemos ido consolidando, moldeando, eliminando o cambiando, a lo largo de los años, según que íbamos adquiriendo con la edad el criterio propio y

la capacidad de reflexión. En este proceso, el peso de la cultura en la que hemos nacido determina muchas de esas creencias, de forma que un europeo, un africano, un americano o un japonés, por ejemplo, accederán en su vida a unas creencias totalmente diferentes.

Es muy sencillo observar cómo muchas de esas creencias tienen que ver con la religión y con las prácticas filosóficas y sociales del lugar y la cultura donde nacemos y, desde luego, que muchas de ellas tienen que ver con las cuestiones relacionadas con la muerte. De tal manera que, sin aparente elección personal, nos vemos inmersos en toda una serie de aceptaciones y negaciones sobre aspectos esenciales de la muerte. Y hay que partir de la realidad —y así hay que admitirlo— de que las creencias religiosas son una excelente ayuda para el tratamiento de la ansiedad y la angustia que genera ese momento final, aportando esperanza y resignación en esas circunstancias

De hecho, prácticamente todas las religiones se han dedicado a capitalizar, a lo largo de los tiempos y las civilizaciones, la profunda incertidumbre y el gran vacío que provocan la muerte y la idea de la mortalidad en el ser humano, explotando el temor y el miedo como una situación de poder, puesto que ofrecen y crean sus

particulares soluciones salvadoras. Resulta curioso, y poco sorprendente, observar cómo casi todas las religiones —con más o menos matices— ofrecen un tipo de salida común a esta cuestión, y trabajan con la idea de la continuidad. Frente al «todo se acaba» se presenta el esperanzador «nada se acaba». Para ello, quien más quien menos, suele prometer lo mismo: Un juicio justo valorativo de méritos y deméritos; Un premio por las buenas acciones y un castigo por las malas, quizás eternamente; Un lugar ideal donde se permanecerá para siempre; Un feliz encuentro en el futuro con los seres queridos —o con sus energías—; Una compensación por todas las penas vividas en la vida terrenal; Un lugar donde sufrir una última y transitoria depuración o redención; O bien una oportunidad para la reencarnación —aunque no sea consciente— en una nueva vida.

Si todo eso ayuda a que el momento final de la vida sea más feliz, más esperanzado y más confiado, bienvenido sea. Así las personas estarán preparadas para emprender otros viajes según las propias creencias: Una vida nueva; Una espera para el Juicio Final; Una transición al mundo de la energía y de la luz; El Paraíso o el Infierno; Una mejor reencarnación; El silencio o la nada.

Lo normal frente a la muerte suele ser que una persona se decante por alguna de estas dos posibilidades. O bien es radical y piensa que cuando se termina la vida se termina todo sin más, o bien cree en algún tipo de continuidad, en que «algo» pasa después. En el primer caso se mantendrá la creencia de que el alma no existe, es decir de que no existe un componente fuera de lo material en el ser humano, mientras que en el segundo caso se admitirá la existencia de algún componente inmaterial —el alma— que no muere con el cuerpo físico y que necesita, por lo tanto, de algún tipo de explicación. La pregunta es: ¿condiciona el hecho de tener una u otra posición para que se manifieste más o menos miedo a morir? O dicho de otra manera: ¿estará una persona que tiene creencias espirituales o religiosas mejor preparada para tener un final mejor?

Personalmente he sido testigo de cómo verdaderamente estas creencias ayudan a tener una muerte y un proceso de morir muy positivos. Tanto en el caso de mi hermana como de mi padre, ambos profundamente creyentes y católicos practicantes, superaron un proceso de enfermedad difícil y largo con una esperanza y una aceptación que causaban asombro, y se enfrentaron a un último momento con gran calma, serenidad y tranquilidad. Y muchas veces he pensado que:

¡ojalá tuviera sus mismas creencias! Pero, para que funcionen —por su propia esencia y por su propia capacidad de sugestionar— tienen que ser auténticas y arraigadas, puesto que en caso de no ser así no funcionarán y no ofrecerán la esperanza y la confianza necesarias para tranquilizar y eliminar la zozobra y la angustia. En momentos tan trascendentales, no es fácil que el ser humano se engañe a sí mismo, y conoce sobradamente cuándo no está siendo sincero.

Pues bien, sea cual sea nuestra edad, ahora puede ser un buen momento para repasar e indagar cómo se encuentra el estado de nuestras creencias personales profundas con honestidad, ahora puede ser el momento de despertar creencias dormidas o incluso adquirir creencias nuevas, puesto que todo aquello que nos pueda ayudar en el proceso de morir, siempre y cuando sea auténtico, será bienvenido. Sin embargo, debemos tener igualmente claro que es totalmente factible acceder a una Buena Muerte sin la necesidad del apoyo de creencias religiosas. De hecho, si repasas el perfil de una persona preparada para morir de la página diecisiete te darás cuenta de que una de sus cualidades es haber vivido respetando y siendo fiel a las creencias personales con autenticidad, pero que sin embargo hay muchas otras más.

Puede que nuestra alma emprenda su camino liberada del yo corporal efímero, mental y limitado o puede que no, pero lo que está a nuestro alcance es que nos preparemos para que esa persona física y mental que somos cierre el capítulo de su existencia en las mejores condiciones.

8: Cumplir con el destino y el sentido de la vida

Cuando observamos la vida de personas como Teresa de Calcuta o Vicente Ferrer, por ejemplo, nos quedamos anonadados con la enorme trascendencia e importancia de la labor que realizaron en el mundo. Llevar la esperanza, la alegría, la igualdad, la educación, la salud o el respeto a tantos millones de seres humanos evidencia que el destino y el sentido de su vida se cumplió en una dimensión excepcional. Pero, desafortunadamente para el mundo, la inmensa mayoría de los mortales somos seres corrientes a los que nos cuesta entender y comprender mucho más cuál es el sentido y el destino de nuestra vida, porque nuestras aportaciones son más bien poquita cosa. Bien está que apoyemos como podamos las tareas emprendidas por esas grandes figuras de la humanidad, pero debemos aceptar que somos infantería.

Sin embargo, cada persona a su nivel, también tiene que buscar y cumplir con el sentido y el destino de su vida porque es una de las realidades que contribuirá con más intensidad a llenar la sensación de que está bien preparada para morir. Hasta tal punto, que se suele decir que una persona está lista para morir cuando comprende que ya ha cumplido con la misión y el destino de su vida o bien cuando comprende que, por las razones que sea, ya no tendrá tiempo para realizar esa misión. Este tema de la búsqueda del destino personal suele ser una cuestión que ocupa bastante tiempo de la actividad mental del ser humano. De modo que es común que se pregunte: ¿qué hago aquí? o ¿para qué he venido?

Lo cierto es que una persona cuando viene a este mundo «aterriza» en un determinado lugar y en unas circunstancias determinadas. A partir de entonces comienza el periplo de su vida, la cual estará condicionada por un sinnúmero de factores que a lo mejor no podrá controlar ni corregir, pero lo que sí debe tener claro es que sea cual sea su posición, tendrá una misión social e individual que será la de contribuir a que ese entorno al que ha llegado se mantenga en las mejores condiciones y si lo puede mejorar con su dedicación y su esfuerzo, mejor. Eso está claro en el caso de la familia. El sentido que tiene que

cumplir cada miembro del clan familiar será el de contribuir a que todos sus miembros se mantengan y desarrollen en las mejores condiciones posibles. Pero también está claro en el caso de la sociedad. De hecho, la manifestación práctica y efectiva del amor hacia los otros seres, tanto cercanos como lejanos, se expresa en la idea de actuar para que todos vivan y se desarrollen en las mejores condiciones posibles y accedan a un nivel superior.

Aquellas personas que entienden esto y lo ponen en práctica avanzan mucho en su camino hacia la buena preparación para la muerte, y desarrollan un estado interno de autenticidad y de satisfacción muy alto, puesto que viven la vida bajo una perspectiva de valores superiores que aplican a lo cotidiano.

Es decir que, en primer lugar, el sentido de la vida guarda una relación estrecha con el entorno social y familiar al que se pertenece y al que hay que cuidar y mantener, lo que hará cada persona en relación con la cantidad de talentos y recursos que haya recibido.

Sin embargo, también el ser humano viene a este mundo con la sensación de que tiene que cumplir con alguna finalidad personal concreta. Hay algo que tiene que hacer y está aquí para

hacerlo posible, si bien las tareas que tendrá que cumplir variarán según el tipo de creencias que tenga. Por ejemplo, en el caso de una persona que considera que no tiene ningún tipo de compromiso, ni para consigo misma ni para con el entorno, seguramente que tomará como objetivo para su vida vivir lo mejor posible y disfrutar todo lo que pueda, sin demasiados miramientos. Se supone que un planteamiento así aumenta el miedo y desarrolla una gran resistencia a morir puesto que se asienta en un soporte excesivamente hedonista de la vida, generando todo tipo de apegos hacia la existencia.

Por el contrario, cuando una persona cree y tiene la convicción de que en su vida tiene que realizar una progresión personal y espiritual, puesto que su alma «se ha colado» en su cuerpo físico para poder adquirir auto-referencia de si misma y avanzar en el camino de su perfección, entonces tomará como destino andar la mayor cantidad de ese camino de perfección o superación, facilitando el regreso de alma a la entidad que la creó. Es entonces cuando toma como misión trabajar su nivel de conciencia para colocarlo lo más alto que pueda.

También, es muy posible que, empujada por la creencia de que la vida es una oportunidad para

resolver los impedimentos que están bloqueando el avance de su espiritualidad, por el efecto de las malas acciones realizadas en su vida y en las vidas anteriores a las que su alma ha estado conectada, entonces su destino es tratar de resolver y desbloquear ese tipo de ataduras. Lo que tendrá que hacer es poner atención para que los sucesos que va atrayendo hacia su vida, de manera aparentemente casual, los resuelva de otra manera, puesto que vienen para dar la oportunidad de depurar responsabilidades pasadas. Por ello es muy importante poner mucha atención en las situaciones complicadas que se repiten en la vida de una persona, porque en ellas se encuentra la clave de lo que se tiene que resolver.

A veces se trata simplemente de que nuestro destino es sobrevivir a lo que viene. Es frecuente que las complicaciones de la vida sean tantas que no se salga de una situación complicada para entrar en otra. Parece que el destino está empeñado en causar dolor y sufrimiento, y cuesta entender que a lo mejor el sentido de la vida es simplemente superarse y depurarse entre tanto dolor. Lo cierto es que suele existir una cierta correlación de fuerzas entre el dolor que llega en la vida y la capacidad para superar e integrar ese dolor en la existencia.

Como vemos, es muy posible que no vengamos al mundo con una misión fantástica que cumplir, sino que vengamos, simplemente, para cumplir con unas contribuciones muy sencillas. Pero, en cualquier caso siempre hay una misión o destino básico común que cumplir y que no es otro que el de causar el menor daño posible y el mayor beneficio a nuestro alrededor. Ahí no hay fallos ni confusiones acerca del destino de la vida.

Una cuestión que preocupa habitualmente a la gente de a pie es saber qué ocurre cuando no se ha cumplido con la misión o destino personal. Este cuestionamiento implica que cuando menos esa persona tiene o ha tenido clara su misión en la vida y también tiene claro que no lo ha cumplido. Eso no suele ser tan habitual, ya que ese conocimiento presupone la práctica de una introspección personal de cierta profundidad que clarifica mucho las cosas, y en esas condiciones no será fácil que una persona se vea atormentada por no haber sabido emplear sus talentos y recursos personales con eficacia. De todas formas, si se tiene la sensación de incumplimiento y no se dispone de tiempo para la restitución, la mejor opción personal será optar por la práctica del perdón que se comenta en el punto siguiente.

9: Permanecer en paz interior consciente

Partamos de la base de que la paz interior es una manifestación de nuestro ser más que una meta que se alcance con una práctica determinada. En efecto, mientras trabajamos para adquirir las cualidades de una persona que está bien preparada para morir, lo que estamos haciendo es trabajar áreas importantes de desarrollo personal que están sentando los cimientos para que se produzca el deseado efecto de la paz interior, la cual, automáticamente, se manifiesta en la forma que vivimos la vida. De hecho, cada una de las señales que emite una persona que está bien preparada para morir —y a la que deseamos imitar— no son sino la manifestación de ese estado de paz interior.

De tal modo que una persona que ha resuelto o tiene en vías de solución los temas pendientes de su vida, cuando ha restituido el daño causado, cuando ha realizado una apropiación integral de su existencia, cuando se acepta plenamente, cuando consigue dominar el desapego material y emocional, cuando se instala en un nivel de conciencia cada vez más elevado, cuando da cumplimiento al sentido de su vida, cuando vive la vida bajo el dictado de los valores superiores o de sus creencias más arraigadas, se coloca entonces en

un estado interior tan armonioso que no puede sino reflejar la paz y la calma interna que atesora.

El estado de paz interior consciente es sin duda la situación ideal para afrontar el proceso de la muerte. Ocurre sin embargo que, ante la inminencia de la muerte predominan el arrepentimiento, el sentido de culpa y el temor ante un posible juicio de los propios actos, especialmente cuando no se ha tenido el tiempo suficiente para poner los asuntos personales en orden, lo que sucede con bastante frecuencia. En alguna medida se reconoce que el estado de paz interior es relativamente frágil y vulnerable, y por eso es muy interesante disponer de una herramienta mágica capaz de devolver en todo momento la situación a su punto de equilibrio. Esta práctica depurativa, que conviene dominar, es la práctica del perdón en cualquiera de sus tres formas básicas: el perdón otorgado a quienes te han ofendido, el perdón solicitado a quienes has ofendido y el auto-perdón que te debes aplicar en todos tus errores.

Lo verdaderamente interesante es que la práctica del perdón es sencilla y que se puede hacer incluso mentalmente en cualquier estado personal, aunque sea muy deteriorado. La única exigencia para su aplicación es que sea activada desde el amor y

desde la sinceridad más profundas. Lo que está claro es que aquella persona que domine, a lo largo de su vida, las prácticas del perdón en cualquiera de sus tres modalidades, se encontrará en una posición excelente para conseguir el más alto nivel de preparación personal para morir. Y, en esa situación de preparación, el miedo se disuelve como el humo.

Práctica de Solicitar el Perdón.

Consiste en dejar de seguir alimentando las diferencias, lo que separa y lo que aleja, tomando la decisión unilateral de pedir perdón por todo el daño que has podido ocasionar, sin importar lo que pase después.

¿A cuántas personas has ofendido o perjudicado de manera consciente o inconsciente en tu vida? Es fácil que sean muchas más de las que piensas. Afortunadamente, una de las expresiones y de las manifestaciones más contundentes del amor incondicional es el perdón. En este caso, cuando tienes claro y descubres en tus reflexiones que has perjudicado a alguien —al margen de que hagas una acción de restitución directa o indirecta— tienes que solicitar la gracia de su perdón. Con independencia de que se te vaya a conceder o no, puesto que solo el hecho de pedirlo de corazón ya será depurador.

Y es algo que se hace de manera muy sencilla. Es posible que ya no tengas acceso a esa persona, pero siempre puedes tenerla presente en tu meditación o en un momento de quietud en el que te encuentres con tranquilidad y con calma. Cuando no sepas cómo hacerlo, no hay más que cerrar los ojos, pensar en esa persona y solicitar que te perdone. No importa que ni tan siquiera se entere. Confía en que la energía de la vibración amorosa y arrepentida del perdón —si es auténtica— le llegará de manera directa. Y esto es algo que podrás repetir cuántas veces quieras.

Práctica de Otorgar el Perdón.

Consiste en tomar la decisión de otorgar el perdón en general a todos los que te han perjudicado, con independencia de que se enteren o no.

¿Cuántas personas crees que te han ofendido de manera consciente o inconsciente y, todavía, no las has perdonado? Piensa que no podrás hablar de solicitar el perdón para ti hasta que no hayas perdonado todo lo que tenías que perdonar. Pero perdonar «con mayúsculas», es decir, dejando sin efecto cualquier animadversión, resquemor o rescoldo de rencor.

Como lo más probable es que nadie te lo haya pedido, es muy posible que sea una acción unilateral que tu harás voluntariamente para

«recolocar» una mala experiencia, dándote el gusto de abrir tu corazón al perdón sin que la persona que te ha ofendido necesariamente lo sepa. Recuerda además que, normalmente, la sensación de haber sido agraviada es subjetiva e incluso muchas veces provocada por nuestras propias proyecciones, y, aunque se fundamentara en cuestiones objetivas y reales, nuestro corazón tiene que quedar libre de todo rencor. Y esta práctica, lo mismo que la anterior, tienen la ventaja de que son muy sencillas de hacer, y se pueden repetir tantas veces como deseemos.

Práctica del Autoperdón.

Consiste en que te perdones a ti misma para aliviar tus remordimientos y para suavizar tus sensaciones de culpabilidad por hechos del pasado.

¡La de veces que damos vueltas y vueltas a algún asunto que nos ha dejado la insatisfacción de no haberlo resuelto como nos hubiera gustado! El deseo natural e innato de cualquier persona de alcanzar la perfección, la hace muy exigente consigo misma, y no soporta quedar mal. Cuando algo ocurre que la perturba, en este sentido, no para de castigarse y culpabilizarse por errores cometidos —o por lo que ella cree que son errores—, llegando a obsesionarse con los típicos: «si hubiera hecho esto o lo otro, todo habría sido

distinto». Son momentos ideales para darse una buen baño de auto-perdón para subir la autoestima.

¿Cómo se practica este auto-perdón? De una forma muy sencilla. Basta cerrar los ojos, centrarse en la propia persona, respirar con tranquilidad y abrazarla con amor diciendo que la comprendes, que nadie es perfecta y que agradeces que sienta el deseo de restituir lo dañado o de perdonarse a ella misma.

Si tienes el hábito de meditar, cualquiera de las tres prácticas anteriores pueden ser una hermosa manera de terminar la meditación, de manera que dejas un poco de tiempo final para dedicarlo a cualquiera de las prácticas del perdón o agradecimiento..

10: Mirar la muerte con naturalidad

En la medida que vamos practicando para adquirir las cualidades de una persona bien preparada para morir, estamos, también, aprendiendo a mirar y a convivir con la muerte con naturalidad. Pero además, si tenemos la oportunidad de tener contacto directo con la muerte, en condiciones favorables para sacarle provecho, la experiencia se convertirá en un aprendizaje acelerado para nuestra preparación personal. De entre ellas, el acompañamiento

directo a una persona en sus momentos finales será una de las formas de conectar con la muerte más poderosas y efectivas, la cual cambiará tu manera de ver ese momento final y te aportará cantidad de luz a tu comprensión. Pero es que, además, hacer prácticas de acompañamiento te facilitará la posibilidad de orientar y de controlar tu propio proceso de morir, gracias a lo que has aprendido, lo que facilitará la vivencia de la experiencia para las personas que te rodean, y el duelo posterior les resultará más sencillo. No tengas duda de que, si entrenas y practicas con tu facultad para ser un buen «acompañante», te servirá para hacer de ti un excelente «acompañado» en su momento.

El acompañamiento a una persona que está muriendo es una de las formas más sencillas y más hermosas de recuperar parte de la humanización perdida en el proceso de morir, siendo una práctica tan sencilla como necesaria y tan fácil como desproporcionada en sus beneficiosos efectos. Se trata de uno de los regalos y uno de los privilegios más grandes que te puede hacer una persona.

«Acompañar» consiste en estar junto —y cerca— de una persona que vive su proceso de morir, respetando unas reglas sencillas que conseguirán que la efectividad de ese tiempo

compartido tenga un gran beneficio para ambas partes: acompañante y acompañado. En principio, el marco general del acompañamiento tiene claves muy simples, de tal manera que, aunque siempre hay personas más capacitadas para hacerlo bien, en función de su formación y su sensibilidad, cualquier persona que siga unas sencillas reglas podrá hacer un gran trabajo en esta cuestión cuando se requiera. Veamos cuáles son esas claves tan concretas del acompañamiento.

«Tener presencia».

Los cambios en los últimos años han modificado profundamente el escario de morir, lo que implica que el acompañamiento ya no se hace en la casa o en el domicilio, sino en lugares que no facilitan la intimidad ¿Cómo lograr «la presencia» en lugares como esos? No suele ser fácil, pero lo verdaderamente importante es saber que una persona en una situación así, es muy susceptible y muy sensible hacia la mera presencia, con lo cual bastará que te encuentres próxima a ella, con el espíritu tranquilo para que perciba y sienta tu aliento.

«Acariciar con amor».

Es normal que en esos momentos difíciles una persona se encuentre agitada e intranquila. Ten en cuenta que está haciendo procesos internos

complejos y profundos, por lo cual sentirá mucha soledad. Es el momento de tomarle de la mano, de acariciarle suavemente, de mantener tu mano sobre su hombro o de cualquier otra manifestación de contacto físico tranquilizador.

«Mirar con ternura».

No es fácil en ocasiones hacer lo correcto — puesto que hay muchos factores que pueden condicionar el momento—, pero lo que no fallará nunca será mirar a los ojos directamente, con ternura y con calma. Esas últimas miradas que expresan el amor y el agradecimiento de haber compartido la vida, son una bendición mutua.

«Escuchar para comprender».

Es muy propio de estos procesos que una persona necesite comunicar cosas que tiene dentro. Igual son temas pendientes, igual preocupaciones, tal vez miedos, últimos deseos o confesiones. Solo pretende encontrar alguien que le escuche desde la más profunda comprensión, sin juicio ni evaluación.

«Hablar lo justo».

No es el momento para palabras que traten de desviar la atención de lo que verdaderamente está pasando, ni es lugar para el ánimo y el aliento sin fundamento, ni tampoco para el disimulo. Tendrás

que hacer gala en ocasiones de mucho equilibrio emocional, pero cuando las energías se van agotando y no hay ganas de hablar, el silencio se vuelve mágico. Significa que hay una comunicación a un nivel de enorme profundidad, de corazón a corazón. Puedes mantener un silencio muy creativo compartiendo y acompasando tu respiración con la de la persona que vive el proceso. Trata de calmar con tu respiración tranquila. Trata de comprender con tu intuición despierta la trascendencia e importancia del momento. Trata de llenar el silencio con tu meditación de la compasión o con tus oraciones si eres creyente.

«Satisfacer sus necesidades específicas».

Cuando una persona se encuentra en esa situación, lo más normal y frecuente es que se vea alterada con remordimientos de actuaciones de su vida de las que no se siente satisfecha, o bien que se vea afectada por circunstancias concretas que requieran algún tipo de ayuda. Si comprendes que esa persona desea ser ayudada, podrás orientar tu intervención para hacer prácticas de perdón o podrás ayudarle a realizar procesos de recuerdo de las buenas acciones personales, o bien hacer algo que te parezca conveniente. En situaciones de mucho dolor recuerda también la posibilidad de

convertir el dolor en ofrecimiento amoroso de compasión universal.

«Estimular prácticas espirituales».

Dependiendo del estado de atención y consciencia que mantenga la persona a lo largo del proceso, estará en mejor o peor disposición para realizar aquellas prácticas espirituales que, según sus creencias, le reconfortarán mucho. Lo mejor es que, al margen de tus creencias, le acompañes en sus prácticas, bien leyendo, orando, meditando, recitando o lo que se proponga.

«Tranquilizar y calmar».

Es muy importante que la persona en ese proceso sienta toda la calma, la paz y la tranquilidad posible. Eso significa dos cosas. Una, que las personas que son más idóneas para acompañar son las que tienen la capacidad de desdramatizar la situación, de comprenderla y de mantenerse serenas en situaciones tensas, y dos, que «las despedidas» tienen que hacerse en momentos adecuados para que no resulten dañinas ni perjudiciales. Los últimos instantes tienen que ser de gran calma y serenidad.

Todo los esfuerzos y las acciones que hagas para proyectar y crear un estado de paz y de serenidad completo y profundo en ese proceso tan

trascendente serán fantásticos. A veces no te será fácil «dar la vuelta» a un ambiente complicado en el que existen muchos factores adversos, pero no dejes de intentarlo con todo entusiasmo por su gran importancia. Fíjate que, llegadas unas circunstancias concretas, cualquier momento puede convertirse en el último. Cuentas a tu favor con la posibilidad de aprovechar la oleada de compasión, de trascendencia y de amor incondicional que se genera en un proceso tan profundo.

Una de las mejores maneras de aguantar procesos de dolor y de sufrimiento que son muy fuertes e intensos, es ofrecerlos como una práctica de compasión compartida universal, con la intención declarada de compensar y mitigar el gran dolor, de todo tipo, que hay en el mundo en esos mismos momentos. Encontrar un sentido personal al dolor propio entre tanta tensión —bien sea en un proceso largo de sufrimiento o bien en los momentos finales— puede servir para mitigar emocionalmente esa situación tan difícil. Pero, además, dependiendo de creencias personales, esa práctica se aplicará a la depuración del karma individual negativo que es causado por los efectos de las acciones incorrectas. Lo podrás hacer practicando una sencilla fórmula que puede dirigirse al Dios en el que cada persona tenga

depositada su creencia o bien a la misma energía e impulso creador de toda vida:

«Por tu bendición, tu gracia y tu guía.

Por el poder de luz que brota de ti.

Que todos mis malos actos, mis emociones destructivas y todo el daño que he causado de forma consciente e inconsciente, sean purificados y eliminados.

Que conozca que he sido perdonado por el daño que haya hecho y pensado.

Que tenga una muerte buena y tranquila.

Que con mi muerte pueda beneficiar a todos los demás seres vivos o muertos».

11: Organizar «la partida»

Parece mentira lo importante que es tener bien resueltas y organizadas las cuestiones administrativas para poder alcanzar el estado más alto de preparación para morir. Son muchas las gestiones que preocupan a una persona que siente cercano su final, y si ve que no las tiene resueltas se le crean barreras infranqueables para acceder a la calma y a la serenidad necesarias, lo que incluso podría estropear todo el buen trabajo hecho en otras áreas. Por ejemplo, hay que organizar el funeral, se tiene que elegir qué tipo de ceremonia queremos y qué tipo de entierro. Nos preocupan los costes que se generan en tal situación, los

avisos para comunicar nuestro fallecimiento, si deseamos la donación de los órganos, si queremos que «nos vean» una vez que hemos muerto. Sin olvidar la preocupación por el testamento y el reparto de los bienes o si quedarán en buena o mala situación económica los familiares. Y, desde luego, queremos saber y controlar qué tipo de tratamientos vamos a recibir para cuando nuestra consciencia no pueda decidir por sí misma.

Algunos temas podrán esperar hasta muy cercano el último momento, pero otros muchos tienen que ser trabajados y aclarados con bastante antelación para que llegado el momento el escenario sea lo más diáfano posible. Teniendo en cuenta, además, que el hecho de ocuparse de esas cuestiones administrativas permite tomar un contacto muy directo con nuestra propia muerte, lo cual es bueno para la preparación. En efecto, todo lo que sea anticiparse a los hechos significa pensar y hablar de la experiencia con todos los efectos beneficiosos que tiene.

Si nos fijamos con detenimiento, la verdad es que disponemos de unos cuantos instrumentos muy sencillos para resolver esta clase de cuestiones administrativas, donde los beneficios que obtenemos son muy grandes en relación con su coste, y de entre ellos destacamos cinco que «es

obligado» tener listos —siempre que se pueda— para no padecer por estas cuestiones más de lo necesario. Estos cinco instrumentos son:

El Testamento Civil hereditario

El Seguro de Vida

El Seguro para los Gastos de Fallecimiento

La Declaración de Voluntades Anticipadas

Declaración General de los Deseos Personales

Con respecto al primero de ellos —el Testamento Civil— no hay ninguna explicación adicional que ofrecer puesto que es sobradamente conocido. Lo único a recordar es que en no pocas ocasiones los testamentos vigentes son un poco antiguos y llegado el momento pueden quedar algo obsoletos. Por ello hay que tener la precaución de actualizar.

Con respecto al segundo —el Seguro de Vida— es una cuestión que adquiere mucha importancia en las fases de la vida en la que el trabajo de una persona y las remuneraciones que se obtienen por ello son vitales para el buen desarrollo de la familia. Esto ocurre, sobre todo, en la época en que en la economía familiar hay muchos gastos y una paralización del nivel de ingresos podría ser dramática. No siempre el coste de un seguro de vida es accesible, pero siempre que se pueda es un

gran «tranquilizante» para esos estados posibles de pérdida de ingresos que tantas angustias generan.

Con respecto al tercero —el Seguro para Gastos del Fallecimiento— se puede resolver de muchas maneras y, generalmente, tienen un coste muy razonable. Resuelven muchas cuestiones inmediatamente posteriores al momento de la muerte, cuando la tensión y la pérdida de concentración hacen muy apreciable que «alguien» resuelva todos esos temas con profesionalidad.

En relación con el cuarto instrumento, es decir la Declaración de Voluntades Anticipadas —aunque recibe otros nombres como «Instrucciones Previas» o «Testamento Vital»—, se trata de dejar constancia escrita y ante testigos o ante notario de las instrucciones a seguir con respecto a la forma en la que una persona desea terminar la vida, en el caso de que llegado el momento se pierda la capacidad de decisión propia. En este documento se incluye la enumeración de los medios que no son deseables para prolongar la vida de manera artificial, así como la petición de emplear los cuidados paliativos que eviten el dolor y el sufrimiento, aún en el caso de que puedan acortar la vida, e inclusive, ante la perspectiva de una legislación que aceptara la eutanasia, se puede recoger la voluntad y el deseo de morir de forma

rápida e indolora. Es también el documento idóneo para recoger las últimas voluntades con respecto a la donación de órganos.

En cualquier caso, existe abundante información en Internet sobre este tema, donde se explica en detalle cómo hacerlo y con muchos ejemplos documentales.

Por último, la Declaración General de los Deseos Personales tiene la finalidad de extenderse en detalles más allá de los médicos que son incluidos en las Instrucciones Previas. En este último caso se trata de que la persona que va a morir participe en muchos de los detalles que en su momento habrá que decidir para que prevalezca su opinión, si es factible. Para nada se trata de una actividad macabra, como piensa mucha gente, sino que es una buena manera de tomar con naturalidad la situación para resolver muchas cuestiones más o menos importantes, al margen de que la sensación personal que produce el control global sobre el proceso ayuda a mantener la tranquilidad. En el caso de que se desee materializar un documento semejante también es muy fácil encontrar abundante información en Internet. De esa manera se podrá decidir sobre el tipo de funeral —con todo el detalle que se quiera—, sobre la clase de entierro deseada, sobre la ceremonia, sobre la

asistencia religiosa o no, sobre el destino de los restos, sobre el lugar del reposo final, sobre el tipo de despedidas, sobre las últimas palabras, etcétera. Como podrás observar, hay cosas que se pueden dejar decididas con antelación, pero otras son más propias del momento. Estas últimas requieren mantener un alto nivel de consciencia hasta el final.

Tenemos la obligación de ser conscientes y de mostrarnos agradecidos. No en todos los países y en todos los continentes se muere de la misma manera. Las posibilidades de disfrutar de un final asistido y digno varían con la pertenencia a un lugar o a otro. Desafortunadamente hoy en día millones y millones de personas habitan el planeta en situaciones límites y muy graves de escasez. Y la buena muerte que toda persona desea para sí misma es cara, y requiere la disponibilidad de elevados recursos que solamente se los pueden permitir los países ricos. Es de estricta justicia que las personas que habitamos en los lugares «privilegiados» para morir, manifestemos y expresemos en todo momento el agradecimiento por ello, en lugar de manifestar preocupación y queja. Efectivamente, existen millones de personas que mueren en el mundo en malas condiciones y hay que manifestar mucho agradecimiento.

12: Integrar las dudas razonables sobre «el después»

¿De qué manera una cuestión posterior al hecho de morir puede condicionar o influir en el proceso de que una persona pueda estar bien preparada para morir en cualquier momento?

Permíteme que te formule la pregunta de otra manera: ¿crees que tratarías el tema de la muerte de manera diferente si tuvieras certeza de que no hay nada después?

Si el ser humano tuviera la seguridad de que después de «ese momento» ya no hay nada más, perdería el miedo y la angustia psíquica por esta causa, con lo cual no experimentaría las sensaciones de arrepentimiento, culpabilidad y remordimiento que tanto le aprietan en esos momentos. Al no sentir tampoco el temor frente a un posible juicio de sus actos, lo que trataría de hacer es, simplemente, tener la muerte más placentera posible, defendido de cualquier dolor y sufrimiento. De tal manera que buscaría por todos los medios estar en estado de relajación y de sueño o inconsciencia para apagarse poco a poco. Desprovisto de su preocupación por la idea de la eternidad y olvidado del premio o castigo para siempre, le quedaría el enfado porque todo se le acaba, y a veces el mucho enfado por haber tenido

que vivir una vida dura o difícil. Pero, no le haría falta prepararse para nada en especial, y apostaría por morir en una atmósfera adecuada y con buen acompañamiento, puesto que de lo que no se libraría sería de la terrible soledad de esos instantes.

Como puedes observar, la importancia de las creencias que una persona tenga con respecto a lo que pueda ocurrir después de la muerte física del cuerpo es muy relevante, ya que pueden añadir miedos adicionales al tema del morir o bien los pueden eliminar. Al respecto, lo más probable es que formes parte de alguno de estos tres grupos. O bien está en el grupo de las personas ateas o bien en el de las personas agnósticas o bien en las personas que tienen creencias definidas al respecto (especialmente religiosas).

Las personas ateas no creen en ninguna realidad que no sea la existencia física, descartan la existencia del alma y consiguientemente no tienen ninguna consideración especial por «el después». Se apuntan a la idea de que «cuando la muerte es, nosotros ya no somos», y por tanto no hay nada de qué preocuparse.

Sin embargo, en un escenario de «la no existencia de nada» posterior a la muerte, al ser humano le quedan demasiadas cuestiones abiertas cuya falta de respuesta y justificación le hacen

sentirse muy ofuscado. Es la inexplicable realidad de millones y millones de vidas y de muertes que ocurren en situaciones muy penosas, sin aparente sentido de la razón o justicia, y que tienen que gozar de nuevas y mejores oportunidades. Es el caso de actos humanos llenos de barbarie y desprecio por los derechos más básicos y que no pueden quedar sin castigo. Como tampoco pueden quedar sin premio las acciones más nobles y hermosas que no deben olvidarse. Hay que reconocer que se han de tener convicciones muy firmes para ser ateo en esta cuestión, puesto que es una posición un tanto determinante.

Por el contrario, el grupo de las personas agnósticas —que incluye a un porcentaje de la población muy alto— lo que hace en general es dudar de las cosas hasta que el conocimiento no está probado, pero ni niega ni rechaza a priori la posibilidad de su existencia. Simplemente que acepta solo lo que parece ser evidente. Pero hasta que eso ocurre, permanece en estado de duda razonable. Y, en este tema tan especial de la muerte, cuando se sienten dudas razonables, la tendencia suele ser a actuar «por si acaso» como si hubiera algo después —aunque no se conozca muy bien qué— para no meter la pata en algo tan esencial.

En lo que respecta al grupo de las personas, de cualquier religión, que mantienen sólidas y arraigadas creencias en relación con la muerte, ellas esperan que, en función de esas creencias, encontrarán guías, consuelo y esperanza para disolver sus dudas sobre el «más allá», y les permitirá obtener respuestas sobre la clase de vida que existe después de la vida. Pero claro que estas creencias no pueden ser de conveniencia sino que tienen que ser auténticas y practicadas, pues de lo contrario se volverán en su contra. ¿Por qué? Sencillamente porque resulta más doloroso observar que se ha vivido la vida de espaldas a creencias aceptadas, pero no practicadas ni aplicadas, pudiendo ocasionar remordimiento, sensación de culpa y falta de cumplimiento o de haber incumplido con el destino de la vida, lo cual no es bueno para lograr la deseada calma y serenidad.

Desde luego que la aceptación de la existencia del alma inmortal es el factor clave a la hora de determinar la posibilidad de que exista vida después de la vida, y en este sentido, las circunstancias de la evolución natural de la especie humana a lo largo de millones de años no ayudan demasiado a fijar un momento concreto en el que el estado de la evolución del hombre justificó la aparición del alma ¿O acaso también el alma es

evolutiva? Además, con el tiempo, la capacidad del ser humano para desarrollar la autoconsciencia le permite tener la percepción de que es algo más que la mera materia física, pero también es cierto que en un momento dado de la evolución, una mente humana cada vez más sofisticada es capaz de crear el «alma mental», es decir, es capaz de crear la sensación en el interior de la persona de que existe algo cuya dimensión no comprende y que trasciende de lo que se ve. Con todo ello, lo que ocurre es que se asienta en su interior una gran «duda razonable» sobre su existencia.

Ante tantas dudas, a lo mejor es el momento adecuado para escuchar y estudiar con atención los casos de aquellas personas que han cruzado la línea que separa la existencia de la no existencia —es decir, aquellas que han estado temporalmente muertas—, para aprender del resultado de sus experiencias. Son las que se denominan Experiencias Cercanas a la Muerte (ECM), y de su análisis se puede obtener información clave de ayuda para responder a dos cuestiones tan vitales como la posibilidad de reconocer si es verdad que exista vida después de la muerte y la posibilidad de aportar datos acerca de cómo es el propio proceso de morir.

En este sentido, existen estudios de entidades muy prestigiosas —como, por ejemplo, el Proyecto Aware realizado sobre 2.060 pacientes con muerte clínica en EEUU o las investigaciones de la propia Asociación de Estudios Cercanos a la Muerte, también de EEUU— que comprobaron que, a pesar de que los casos de personas que hubieran pasado verdaderamente por una muerte clínica eran muchísimo menores que los que se tomaron como tales en principio, a pesar de ello, la coincidencia en la repetición de las experiencias concretas relatadas, aportaban una información muy valiosa para indicar pistas sobre «lo que nos puede esperar al traspasar ese umbral».

Aunque, normalmente las experiencias ECM eran de carácter positivo, se daban también casos en las que las manifestaciones eran de carácter negativo o traumático, si bien eran bastante excepcionales. Esto es algo que hay que tener también en cuenta como posibilidad, pero, puesto que la gran mayoría de las experiencias fueron positivas, son las que se tomaron como referencia. De entre las manifestaciones más habituales de esas experiencias se destacaban: La sensación de paz y serenidad; La sensación de separación y alejamiento del cuerpo; La visión de entrada en un túnel que conduce a la luz; El encuentro con seres luminosos que resultan reconocibles; La sensación

de visión total penetrante y clara; La visualización de un límite sin retorno; La sensación de frustración cuando se vuelve.

Pero, sobre todo, resultaba muy aleccionador reconocer que las personas que habían tenido una experiencia cercana a la muerte, cuando «volvían» sufrían una transformación positiva en la forma de vivir la vida, adoptando actitudes positivas y esperanzadas. Ese cambio de actitud quedaba reflejado en que a partir de ese momento:

- ✓ Vivían la vida cotidiana con una nueva perspectiva de ilusión, aceptación y disfrute de las cosas sencillas y cotidianas, comprendiendo mucho mejor a las demás personas. Es decir parecían estar dispuestas a vivir y experimentar la vida «gota a gota».
- ✓ Perdían el miedo a la muerte natural física, al momento en el que el espíritu abandona el cuerpo material y mental, al instante en el que se separa del vehículo que ha utilizado en la experiencia de la vida. Aparentemente, parecía que dejaban de tener tanta preocupación por el «después».

Lo mejor de estas experiencias ECM es que alimentan la «duda razonable» de la existencia de algo más que la simple muerte física. Y, aunque a las personas que han tenido estas experiencias no

les ha dado tiempo a realizar más que un corto recorrido por el «más allá», la repetición de las sensaciones y de las manifestaciones de esas experiencias refuerzan la «duda razonable» y la idea de comportarse en la vida cómo si existiera ese «después».

13: Situaciones especiales

No se nos puede terminar el tema de la muerte sin considerar y hacer mención de una serie de situaciones específicas muy perturbadoras. Hablamos de las muertes repentinas y traumáticas, de las muertes que tienen una fecha anunciada y de las muertes auto-provocadas.

Las muertes repentinas y traumáticas

Parece lógico que desde el punto de vista del miedo a morir, una muerte repentina e inesperada no entre en los planes de casi ninguna persona, puesto que es algo poco frecuente y poco probable que le ocurra. Por eso, cuando el ser humano se enfrenta a una muerte prematura, imprevista, traumática o muy dolorosa en su entorno cercano le cuesta mucho entender su sentido. Desde luego que es mucho más fácil entender y enfrentarse a la muerte natural que se produce después de una larga vida. Por el contrario, imagina, por ejemplo, qué podrías decir a una madre que acaba de perder

a un hijo en accidente de tráfico, para que pueda quedar algo más reconfortada. Difícil ¿verdad?

Y, sin embargo, o se encuentra también el sentido a la muerte en todas esas circunstancias o resultará muy difícil comprender el enigma de la vida y la muerte más allá de la casualidad y de lo aleatorio. En este sentido, las creencias religiosas ayudarán a realizar un duelo positivo y a facilitar la integración de la situación, pero el sentido tiene que trascender a la mera tenencia de tal o cual creencia.

Posiblemente lo que hace tan difícil asimilar correctamente una muerte imprevista e inesperada sea que deja muchos «aspectos fundamentales sin cerrar» y que provoca un enorme y doloroso vacío. No ha habido tiempo para pasar los últimos momentos conscientes en su compañía, ni para decirle lo mucho que quieres a esa persona y que le has querido, ni para agradecer todas las cosas maravillosas que has pasado con ella, ni para darle un último abrazo o un beso de despedida, ni para terminar esas conversaciones a medias o para pedir perdón por la última riña o por no haber estado con ella en esos momentos. Por otra parte, es muy posible que al ocurrir tan inesperadamente muchas cuestiones materiales y económicas no se hayan planificado y queden aspectos esenciales

pendientes de solución, sin olvidar que será preciso imaginar lo que hubieran sido los deseos no expresados de la persona fallecida en infinidad de detalles. En consecuencia las dificultades para lograr un duelo correcto son enormes. Entonces, la diferencia entre la muerte imprevista o repentina de una «persona preparada» o de una «no preparada» se manifiesta abismal, puesto que la persona que está bien preparada para morir mantiene una relación clara con su entorno cercano y dejará muchos menos temas abiertos.

Tratando de buscar sentido a tales situaciones, hay una cierta coincidencia, en algunas corrientes filosóficas y religiosas, que las califican como «el destino de una persona», el cual no se produce aleatoriamente sino que obedece al cumplimiento de una misión o destino que la misma persona conoce y pacta para cumplir en su vida —no se sabe muy bien cómo— y «que se encuentra bien preparada para cumplir», sabiendo que recibirá las fortalezas y capacidades para superar situaciones que, vistas desde fuera, son difíciles de entender y de explicar.

Normalmente parece ser que las causas por las que se producen tales situaciones tienen su origen en dos grandes campos. Por un lado, están las explicaciones que justifican que cada nivel de

consciencia necesita realizar los aprendizajes que requiere la neutralización de su karma negativo acumulado, el cual tiene que ser depurado para que prospere en su desarrollo y en su camino para volver a su origen y, por otra lado, está la explicación que se corresponde con la idea y el concepto de la contribución, de tal modo que se asume que son almas destinadas a provocar ciertos tipos de reacción y de efectos en otras almas, tanto a nivel individual como colectivo en el campo energético y vibracional universal que afecta a todos los seres vivos.

Si una persona no llega a entender esa situación sufrirá hasta tal punto que podrá desear anticipar el momento de su propia muerte para evitar tanto dolor y sufrimiento. También querrá decir, como en el caso de la madre citada al inicio, que su propio dolor —que posiblemente ya no tendrá cura nunca— tendrá que ser depurado y transmutado por medio del ofrecimiento compasivo para paliar el dolor en el mundo. Y que será seguramente su camino de depuración pactado en esta tierra.

Las muertes anunciadas

A no pocas personas en la vida les toca la extraña situación de conocer —con más o menos exactitud— el momento en el que van a morir. De

esa forma, una incógnita que atormenta a muchos seres humanos les queda desvelada. Lógicamente algo tan excepcional ocurre, generalmente, ante un proceso de enfermedad en su fase última en la que la ciencia médica puede determinar el momento en el que el organismo llegará a su estado crítico.

¿Qué le ocurre, generalmente, a una persona cuando conoce el momento aproximado de su muerte debido a las circunstancias comentadas?

¿Supone una ventaja o un inconveniente disponer de una información tan extraordinaria e inquietante?

Las fases por las que atraviesa una persona en esta situación están muy estudiadas y son muy repetitivas. Normalmente el proceso comienza por un tiempo de incredulidad, en donde no se da crédito a la información que se recibe, y se la pone en duda. No puede haber ningún error. A esa fase le sigue un tiempo de indignación, de ira y de rechazo, en el que la persona se rebela contra su destino y arremete contra todo lo externo que sigue su curso normal, porque ella está «fuera». Pero, puesto que según pasa el tiempo observa cómo se va confirmando y consolidando su situación empieza a creer que es cierta, desarrollando a partir de entonces una posición de negociación, buscando la mayor cantidad de

tiempo restante, para hacer cosas que son muy importantes para ella, siempre con el ánimo de aumentar la cantidad de vida que se le está cuestionando. Sobreviene entonces una cuarta fase que es muy delicada, pues se corresponde con la entrada en un bucle de tristeza y soledad ante la ya cada vez más segura idea de su muerte, que le puede llevar a unos niveles de aislamiento muy profundos. Finalmente, en la quinta fase se acepta la idea de la muerte cercana y se siente la necesidad de prepararse para el evento. Suele ser momentos para la introspección o para la realización de aquellas cosas que no deseamos que nos queden en el aire.

Fíjate en las dos últimas etapas la importancia que tiene el que una persona haya trabajado, a lo largo de su vida, en una preparación «ordenada» para morir sin miedo. De esa manera, las ventajas con las que va a poder acometer ambas fases finales serán enormes, puesto que una gran parte del trabajo ya lo tiene realizado.

La resolución de los temas pendientes, la apropiación de su vida, la restitución de sus errores, el desapego emocional y material, el trabajo con su nivel de conciencia, sus creencias personales auténticas o su paz interior se van a convertir en instrumentos de un valor incalculable

para que el proceso tenga sentido y se convierta en una situación «manejable», no tan solo para ella sino para las personas que le rodean.

Las muertes auto-provocadas

«Dichosa aquella persona que muere antes de desear su propia muerte»

Francoise Sagan

Es una realidad incuestionable que existen situaciones en la vida de una persona en las que deseará anticipar el momento de su propia muerte. Estas situaciones, a priori, requieren de una gran comprensión y aceptación por el resto del mundo, puesto que son la manifestación de un proceso personal muy duro y complejo, el cual muy difícilmente es comprendido desde el exterior.

Efectivamente, para tomar una decisión tan extrema se tienen que superar una serie de barreras muy altas, lo que no resulta tan sencillo ni tan simple de hacer por una serie de razones. Para empezar, el ser humano tiene un extraordinario instinto de supervivencia anclado en lo más profundo de su ser, que le impide atentar contra sí mismo. Luego, para hacerlo, tiene que superar un temor y un miedo natural hacia la muerte tan arraigado que domina toda su existencia, sin olvidar que además confiará y mantendrá la esperanza de que siempre encontrará solución a

sus problemas por graves que sean. A esas enormes dificultades hay que añadir la alta probabilidad de que disponga de un sistema de valores y creencias muy sólido o religioso que le llevará de forma natural a respetar la vida por encima de todas las cosas, sin perder de vista también que, como lo normal es sentir un respeto tan profundo por su entorno cercano e íntimo, no se siente capaz de hacer algo que les pueda hacer tanto daño y que pueda tener tan graves repercusiones. Por lo tanto, cuando una persona supera el umbral de su resistencia a seguir viviendo significa que habita en un mundo de obscuridad, y está expresando y manifestando, con toda su inmensa honestidad, un estado de alteración y agitación interna tan excepcional que será improbable que alguien desde el exterior — excepto la persona misma— la entienda.

Y no hay duda de que son muchas las razones objetivas por las cuales una persona, en la vida cotidiana, puede traspasar la línea que sustituye el «deseo de vivir» por el «deseo de morir». Pero eso no significa que esa persona haya perdido su dignidad, o que sea una cobarde, o que esté desafiando a su entorno, o que haya perdido su ética, o que esté realizando un acto de soberbia. No. Simplemente está considerando que morir es una opción más digna que seguir viviendo en las

condiciones que lo hace. Y por ello hay que respetarla profundamente.

La activación del deseo de morir, se ha observado que es causado especialmente por la aparición de una serie de circunstancias y situaciones específicas que se suelen repetir con bastante frecuencia. Normalmente el desarrollo del pensamiento y del deseo de morir aparece vinculado con las situaciones siguientes:

- ✓ El padecimiento de una enfermedad grave incurable
- ✓ El sufrimiento de procesos degenerativos irreversibles
- ✓ El deseo de evitar la fase terminal de una dura enfermedad
- ✓ Padecimiento de insoportables dolores psíquicos o físicos, consecuencia de enfermedades o secuelas graves incurables
- ✓ La existencia de circunstancias que impiden o dificultan en extremo llevar una vida digna cotidiana, manifestada en forma de limitaciones personales profundas
- ✓ Conductas asociadas con enfermedades psíquicas
- ✓ Impactos de sucesos dramáticos y trágicos en el entorno familiar y cercano que no se pueden asimilar
- ✓ Impactos de sucesos dramáticos y trágicos del entorno social y que afectan a gran cantidad de personas
- ✓ Estados permanentes de profunda tristeza y angustia
- ✓ Conductas asociadas con la inadaptación social y familiar

Como verás, se trata de situaciones en las que se cuestiona la posibilidad de poder desarrollar una

vida futura digna, y en las que se tiene la certeza de que predominará en el futuro una situación de sufrimiento y dolor irremediable, tanto físico como emocional o psíquico, que no se podrá aguantar en el día a día. Y conviene que no perdamos de vista que, lo que hoy está pasando a una persona ajena, mañana puede ser la nueva realidad de nuestra vida, realidad en la que cambiaría totalmente la perspectiva de nuestra existencia y en la que todo pasaría a ser diferente. Al hacernos conscientes de la gran vulnerabilidad de los seres humanos frente a su futuro, debería surgir espontáneamente el instinto natural de evitar el enjuiciamiento.

¿Qué se puede hacer para gestionar estas inclinaciones y estas situaciones de la mejor manera posible?

Lo primero que deberá prevalecer sobre todas las cosas será el aseguramiento de que la decisión que toma una persona para disponer de su vida esté tomada desde el máximo nivel de capacidad de elección personal, en el pleno estado del uso de sus facultades personales y con total libertad. No puede quedar ninguna duda sobre esta cuestión, y habrá que asegurar y comprobar, por todos los medios posibles, que esas condiciones se cumplen plenamente. De hecho, cada persona es un mundo diferente con un estilo y un talante propio para

experimentar las circunstancias generales de su vida —en especial las de carácter adverso— a su modo, y existirán tantas respuestas individuales diferentes como personas, siendo todas ellas igual de genuinas y auténticas. Lo que quiere decir que cada persona tendrá que recibir un trato personalizado para la gestión de su situación particular.

En segundo lugar se debe asegurar que una decisión de esas características se toma desde la claridad y el conocimiento, lo que significa que esa persona dispone de información veraz, objetiva y completa sobre su situación, asegurando además que no se cometen errores de interpretación cuando los temas son complejos. Significa que la persona está siendo informada claramente de su estado, de su tratamiento y de su posible evolución, de las alternativas posibles, sobre cómo será la calidad de su vida, de los efectos asociados o secundarios, del modo en que afectará a su entorno, etcétera. Solamente cuando una persona dispone de toda la información relevante sobre su caso es capaz de evaluar con claridad y tomar decisiones plenamente conscientes.

En tercer lugar hay que asegurar que una decisión así se toma desde la comprensión y la integración en una sociedad que sabe y quiere

escuchar. La tremenda soledad que acompaña a muchos de los procesos de enfermedad en las épocas actuales aconseja escuchar a una persona todo lo que haga falta, para no tener el remordimiento de pensar que si se le hubiera prestado algo más de atención a su dolor y a su angustia todo hubiera cambiado. Esa misma capacidad de escucha tiene que ser, también, desarrollada por parte de un entorno cercano e íntimo que tiene que intentar comprender en lo posible lo que está ocurriendo.

En cuarto lugar hay que reconocer que son muchas veces las circunstancias adversas de limitación y de escasez las que alimentan el deseo de dejar de vivir, o bien es la acumulación de problemas graves sobre los que no se tiene la capacidad de solución el detonante para desear la muerte. Desde luego que la sociedad no puede resolver todos los problemas que se le plantean al individuo, y que en muchas ocasiones los entornos cercanos e íntimos no tienen tampoco la posibilidad real de «arrimar el hombro», pero el ejercicio de la compasión y la solidaridad tienen que estar mucho más disponibles de lo que están por ahora en una sociedad excesivamente egoísta y egocéntrica.

La sociedad tendrá que poner en marcha mecanismos que ayuden al individuo a superar esos estados tan dramáticos en la medida de sus posibilidades, pero de la misma manera deberá afrontar la realidad de su existencia y aceptar que esas situaciones se corresponden con una realidad natural de la vida. Entonces no puede permitir que esas personas, que atraviesan por trances de tan profunda magnitud humana, encima tengan que elegir para su muerte métodos oscuros, sórdidos, marginales y violentos que aumentan la carga de dolor y sufrimiento..

En este sentido, la Eutanasia facilitará a esas personas la posibilidad práctica y real de disponer de una muerte segura, tranquila, indolora y rápida, que ponga fin a su situación. Por el contrario, de no facilitar esos medios se seguirá forzando el ejercicio de prácticas clandestinas y peligrosas caracterizadas por su violencia y su agresividad o bien se estará obligando a continuar con una vida de dolor y sufrimiento insoportable. Sabemos que la oposición hacia la disponibilidad de esos medios se produce desde el fundamentalismo intransigente religioso y desde el conservadurismo moral radical, pero en el futuro deben prevalecer la compasión y la humanidad. Incluso en la propia Biblia, en el libro de Sirácida, cuando habla sobre la salud, en 30-17 se dice textualmente: *«más vale la muerte que*

vida amargada y el descanso eterno que enfermedad duradera.». Y son palabras reveladas por Dios.

La Sociedad debe poner en manos del individuo instrumentos que faciliten una muerte digna, asegurando en todo momento que están basados en el ejercicio de la plena capacidad personal y de la libertad total de elección, ratificada y garantizada hasta el último instante de la vida.

14: Consideraciones finales

Es estimulante pensar que tenemos la posibilidad de perder el miedo a morir, y que esa "hazaña" además dependerá en gran medida de nuestro esfuerzo y de nuestra dedicación, mucho más que de circunstancias externas o incluso de la suerte. Resulta tranquilizador saber que si seguimos una serie de pautas y de directrices concretas llegaremos a adquirir el estado de preparación pertinente donde el miedo a la muerte se disuelve porque no tiene cabida. Y para hacerlo, afortunadamente, no tenemos que hacernos miembros de ningún grupo extraño ni participar en ninguna sociedad secreta ni depender de guías que nos desvelen los misterios de esa gran liberación.

Por el contrario, el camino que hemos elegido para lograr el objetivo, en nuestro caso, será tratar simplemente de alcanzar las cualidades y los

atributos que poseen aquellas personas que sabemos que están bien preparadas para morir en cualquier momento, y que nos demuestran con su ejemplo haber superado el miedo a la muerte. Conocemos que, si seguimos sus pasos y adquirimos sus cualidades, llegaremos al destino del «no miedo». Lo que nos anima, además, es conocer que esas cualidades y condiciones, las cuales están perfectamente identificadas, son accesibles mediante el ejercicio de ciertas prácticas que son definidas y concretas y no guardan misterio alguno.

Efectivamente, después de lo que has leído en las páginas precedentes ya tienes disponible un mapa de ruta o una hoja de navegación que te permitirá andar el camino de la preparación para la muerte. Ahora ya puedes revisar con conocimiento de causa hasta que punto esos atributos que han sido identificados los tienes o por el contrario si estás muy carente de ellos. En ese sentido, recuerda que en las primeras páginas te pedía que, hicieras una primera autoevaluación del estado de esas cualidades y condiciones en ti. Pues bien, ahora, después de haber profundizado con más detalle sobre ellas, es el momento ideal para hacer una autoevaluación definitiva y compararlas. Piensa que una vez que tengas confeccionada «esa foto» de tu preparación actual

para morir bien, obtendrás una orientación clara y definida para enfocar tu esfuerzo y saber por dónde empezar. Aunque, la verdad es que tendrás que trabajar en todas las áreas, eso sí a tu ritmo y de la forma que quieras.

Por otra parte, no pienses que «estar bien preparada para morir en cualquier momento» será un estado que vas a conseguir de la noche a la mañana. Si repasas el perfil descrito en la página diecisiete verás que hay cuestiones que no tienen techo ni límite en el tiempo, mientras que otras son más accesibles a corto plazo. Por ejemplo, para organizar «administrativamente» la muerte y su proceso bastará con que tomes algunas decisiones concretas de rápida ejecución cómo hacer un testamento o una declaración de voluntades anticipadas o un seguro de vida o un seguro de fallecimiento o hacer una descripción detallada de los detalles de tu despedida. Pudiera ser también que te resulte fácil identificar a aquellas personas a las que has causado daño en tu vida, y que eso te permita ponerte rápidamente en acción para tratar de paliar y restituir el daño ocasionado o bien para hacer tus prácticas del perdón. Y, ¡por qué no!, puedes iniciar inmediatamente un proceso de colaboración con alguna institución que trabaje con personas en proceso de morir, para conectar con esas

experiencias de acompañamiento que tanto enseñan y que son tan recomendables.

Pero, también comprenderás como en otras áreas se tratará más bien de una carrera de larga distancia. Por ejemplo, para llegar al desapego material y emocional en la vida hay que practicar mucho y tener las cosas muy claras, lo que supone cambiar muchos esquemas personales. Lo mismo se puede decir respecto del nivel de conciencia. Es fácil recomendar a una persona que se tiene que esforzar todo lo posible para elevar su nivel personal de conciencia, y que tendrá que vivir la vida desde la interiorización y no como una mera espectadora, pero lo cierto es que todo el tiempo que se dedique a esa tarea no sobrará en absoluto, y cuanto más alto sea al nivel alcanzado la preparación será mejor para el momento de morir ¿Y qué decir de vivir la vida bajo el respeto y dictado de las creencias personales? Primero tendrás que repasar cuál es el estado de esas creencias y luego «activarlas» para que formen parte de tu vida cotidiana, actuando bajo su cumplimiento. O, fíjate lo que significa mantener una actitud abierta y responsable para apropiarte de tu vida plenamente en todo lo que haces, pensando que eres tú la persona que selecciona tu destino y dejando de buscar en el exterior a los responsables de tus aciertos y de tus errores.

En otras áreas, sin embargo, las cualidades o condiciones que vas a experimentar, cuando llegues a un buen estado de preparación, serán más bien el resultado de una manifestación de tus equilibrios interiores que el resultado de un trabajo directo y específico sobre la condición. Es el caso, por ejemplo, de la paz interior que se expresará como una manifestación de la armonía que estás logrando al trabajar en el proceso de tu preparación, o bien el caso del cumplimiento de tu destino y tu misión en la vida, el cual comenzará a manifestarse y «a verse» cuando la influencia de tus acciones sobre el entorno de tu vida sea positiva y desarrolladora.

Claro que comprendo que te pueden asaltar algunas dudas. Puesto que para alcanzar la preparación adecuada para morir sin miedo se requiere un trabajo permanente y se exige la práctica de una filosofía de vida cotidiana, te preguntarás con preocupación: ¿cuándo llegaré a alcanzar un nivel aceptable y suficiente para que el miedo se desvanezca? o bien ¿me podré quedar a mitad de camino? Efectivamente, si lo que te preocupa es la posibilidad de quedarte a mitad de camino o no lograr tu objetivo, has de tener presente que la actividad que se te propone es similar a la de un aprendizaje musical. Para llegar a un virtuosismo elevado hay que practicar y

practicar, pero no es una opción binaria del tipo: «se tiene o no se tiene», sino que a lo largo del camino irás adquiriendo cada vez más destrezas y te desenvolverás mejor. Bien es cierto que cuánto más se trabaja más preparada se encuentra una persona para cualquier cosa, y en lo que respecta a la preparación para morir no es una excepción. Puede ser que no lleguemos a eliminar del todo nuestro miedo, pero desde luego daremos un paso de gigante al aplicar la teoría de la preparación.

Está claro que si tienes la posibilidad de compartir jornadas de ese camino con otras personas interesadas por la misma cuestión, eso te ayudará mucho para avanzar, pero si no tienes esa posibilidad tu trabajo en solitario te llevará igualmente al puerto deseado. Fíjate, además, que el alcance de las tareas a realizar —por su propio contenido— se realizará «de puertas adentro» en el espacio interior personal, de tal forma que difícilmente avanzarás si no consigues interiorizar todo el proceso.

Una de las cuestiones más significativas que se suscitan, tanto en un proceso de morir como el momento final de la muerte, es la repercusión emocional que causa sobre el entorno íntimo y cercano que vive la situación en primera línea. Es

tan importante la manera de reaccionar de ese entorno cercano que condicionará la experiencia en su totalidad, haciendo que se cree un ambiente de calma, serenidad y comprensión o bien que la tensión y la angustia dominen la situación, haciendo que la experiencia sea dura y complicada. Pues bien, cuando una persona alcanza un elevado nivel de preparación consciente para morir consigue impregnar todo el proceso de una luz y de una claridad en la que todo tiene sentido, facilitando el duelo posterior y la asimilación de un momento tan intenso. Ya solamente por eso merece la pena hacer el esfuerzo para realizar el camino de la preparación con ilusión y como una prueba de amor incondicional a nuestros seres queridos.

Manual para morir sin miedo

Manual para morir sin miedo