



## Una muerte bella

### Capítulo Diez

*“Cuando nos familiarizamos con la conciencia no tenemos nada que temer; ni siquiera una enfermedad terminal nos desalentará. Podemos estar en cualquier situación, sin impedimento.”*

¿Qué fenómeno podría exigir más de nosotros que la propia muerte? La muerte es inevitable, y nadie se libra de ella. Un dilema humano fundamental es que vivimos sabiendo que vamos a morir. Al reconocer este dilema universal, desarrollamos una gran sensibilidad y compasión hacia nosotros mismos y hacia todos los demás, porque sabemos que no solo nosotros moriremos, sino todos los demás también.

No obstante, deberíamos reconocer de manera profunda que el nacimiento, la vida y la muerte son manifestaciones de un estado más básico, y que son eternamente libres. Cuando nos familiarizamos con el hecho de que todos los fenómenos, incluida la muerte, son abiertos y no se transforman en nada que tenga una naturaleza independiente, entonces, cuando nos llega la muerte nos encontramos preparados y no nos perturba tanto. Podemos así vivir la muerte, un momento completo e igual a cualquier otro, despreocupada y tranquilamente.

Cuando a lo largo de nuestra vida mantenemos la conciencia en el encuentro directo con cualquier punto de vista, nos preparamos para el punto de vista final que es la muerte. Gracias al poder de mantener la conciencia sin intentar corregir los fenómenos, todas las experiencias que encontramos en la vida son una práctica para esta última experiencia. A menos que comprendamos que morir no es más que parte del proceso de vivir, podemos llegar a vivirlo con miedo y confusión cuando llegue el momento.

Si nos sentimos contrariados porque nos estamos muriendo y alimentamos nuestra contrariedad, intentaremos aferrarnos a la vida. Si tratamos de evitar la muerte y todos los sentimientos que la acompañan, nos sentiremos totalmente

desgraciados. Si no estamos familiarizados con la conciencia, entonces, cuando nos estemos muriendo podríamos asustarnos y aferrarnos al punto de vista de la vida y del vivir. Estaríamos aferrándonos desesperadamente a la vida en vez de comprender que estamos a punto de encontrar el último punto de vista que jamás viviremos - la muerte. Sin embargo, si durante nuestra vida nos familiarizamos con la conciencia inmediata, entonces en la muerte, cuando está tan bella y obviamente presente, sabremos cómo descansar en paz en sintonía con esa conciencia.

Hace algunos años mi adorada hermana menor murió de cáncer. Sus médicos le dijeron que solo le quedaban dos meses de vida, y ella informó del pronóstico a toda la familia. En cualquier familia, cuando se recibe una noticia como esta, cada uno reacciona a su manera. La noticia les puede de alguna manera llevar a mirar en profundidad quiénes son ellos realmente, o al menos, lo que creen ser y quién creen que es la persona de la familia que está muriendo. Esto también ocurrió en mi familia y con mi hermana.

Afortunadamente, la experiencia de mi hermana con la práctica de relajarse como conciencia fue algo en lo que ella pudo apoyarse, preparándose para la muerte. Ella verdaderamente hizo las paces con el hecho de que este era el final de su vida y que se estaba muriendo. Cuando se hizo claro que el final estaba próximo, nos llamó para estar con ella. Cuando murió, estábamos en la cama a su alrededor. Yo le tenía cogida la mano, y cuando respiró por última vez, pude sentir su último pulso. Ella había estado sufriendo calladamente, pero junto con el sufrimiento había un gran alivio y profunda paz mental.

Con su último suspiro, su rostro cambió de mostrar calma, pero sin sonreír, a tener la sonrisa más increíble que he visto en toda mi vida. Sonreía como si hubiese tenido la más bella visión que uno se pudiera imaginar. Varias horas después de su muerte, la sonrisa todavía seguía ahí. Estaba en un estado de absoluta lucidez y paz- ese estado de total lucidez y paz que está totalmente más allá del cuerpo.

Cuando morimos, si previamente hemos llegado a reconocer la realidad de lo que somos, nos deslizamos sin esfuerzo a ese estado natural de absoluta lucidez. Esta lucidez era tan clara en ella porque fue capaz de aceptar su muerte con tanta elegancia gracias a su práctica de ganar confianza en la conciencia. Estaba tan bien preparada que la muerte trajo un alivio total y la completa resolución de todos los puntos de vista, incluso aquellos que tenía sobre la muerte.

La simplicidad y belleza de su muerte tuvo un inmenso poder y afectó a toda la familia de una manera maravillosa. La manera en que murió fue en verdad una forma de comunicación amorosa, y tuvo un efecto significativo y duradero en cada uno de nosotros. El resultado fue que todos los puntos de vista que teníamos sobre los demás en la familia- nuestros juicios y opiniones de cada uno, y la forma que teníamos de considerarnos unos a otros según nuestras historias del pasado - se disolvieron.

A veces consideramos a la gente según su pasado, y continuamos definiéndoles conforme al mismo criterio. Para sentirnos más cómodos, necesitamos que ellos sean algo que podamos definir, pero esto nos impide ver cómo son realmente.

Cuando mi hermana murió, quedamos tan profundamente afectados al presenciar su muerte, que todos aquellos juicios se borraron en cada uno de nosotros. Las tensiones evidentes y las sutiles, los patrones negativos, las discusiones y los análisis se disolvieron, y nuestras relaciones alcanzaron un nuevo nivel.

Cuando hablamos de la importancia de la muerte, es realmente esencial para nosotros darnos cuenta de que la muerte es algo con lo que podemos y debemos familiarizarnos antes de morir. Mi hermana había llegado a conocerse muy profundamente gracias a su práctica de relajarse. En la Enseñanza de Great Freedom nos familiarizamos con nosotros mismos a través de una práctica muy parecida, que consiste en familiarizarnos gradualmente con la conciencia eterna. Nos familiarizamos progresivamente con nuestra verdadera identidad - la condición fundamentalmente perfecta que es la naturaleza de todo. Esta conciencia es la base y esencia de todos los puntos de vista, incluyendo nuestros puntos de vista sobre la muerte.

Cuando morimos, está la conciencia instantánea, eternamente presente, así como la total pérdida del recuerdo de la vida y la ausencia de cualquier deseo de regresar al punto de vista del vivir.

Cuando nos familiarizamos con la conciencia no tenemos nada que temer; ni siquiera una enfermedad terminal nos desalentará. Somos capaces de estar en cualquier situación, sin impedimento. Esta creciente familiaridad con la conciencia nos apoyará a lo largo de todas las visitas médicas, todas las preocupaciones con los cambios en nuestras vidas por enfermedad o al envejecer, y todas las preocupaciones acerca de la muerte.

La actitud que tenemos en la vida en relación a la muerte, o bien nos da libertad o nos la quita. Si tenemos la idea de que la muerte es nuestro fin, entonces la consideraremos como enemiga, ¡y se convertirá en algo que nos llevará a estar muertos de miedo! No queremos que ocurra, porque creemos que significa el fin; pero pensar que la muerte es el fin es no es más que una suposición sobre cómo son las cosas. En la muerte, solamente cambian los puntos de vista. No hay ningún otro cambio.

Si queremos saber cómo es morir, no tenemos más que quedarnos dormidos esta noche. Cuando nos quedamos dormidos, nuestro marco de referencia conceptual cambia; lo que en el estado de vigilia nos parece que podemos más o menos manejar, en el sueño se hace fantasmagórico, y comienzan a aparecer toda clase de imágenes.

De manera semejante, al morir, las ataduras se relajan y sencillamente perdemos el control de todas nuestras experiencias. Si hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida algo de práctica permitiendo nuestros pensamientos emociones y experiencias sin querer controlarlos, cuando morimos no nos perturbaremos por el descontrol que podamos experimentar.

Cuando estamos vivos, tenemos determinados pensamientos y emociones, pero durante el proceso de la muerte, estos se alteran radicalmente. No tenemos el mismo tipo de experiencias; tenemos en cambio, experiencias imprevisibles que nunca antes habíamos tenido. Una de las cosas que ocurrirá es que los diferentes sistemas sensoriales del cuerpo dejarán de funcionar. La vista, la capacidad de

percibir sensaciones táctiles, la capacidad de oler, u oír, o responder a lo que se está diciendo- todas se irán yendo una por una. Finalmente, la respiración y los latidos del corazón también pararán.

Podemos tener emociones previamente desconocidas, relacionadas con la experiencia de la muerte en sí misma y podemos comenzar a tener pensamientos del tipo "¡He comido mi última comida!, ¡Nunca más veré a mis seres queridos! ¡Me estoy yendo a algún lugar y nadie viene conmigo!" Si a lo largo de nuestras vidas hemos estado consintiendo, negando o reemplazando nuestros puntos de vista, no encontraremos energía mental para continuar haciéndolo. Nuestra supuesta habilidad para encontrar las maneras de sentirnos bien y controlar nuestros pensamientos usando la razón, también se perderá. A menos que hayamos aprendido a relajarnos como conciencia, ninguna de las estrategias desarrolladas a lo largo de nuestras vidas para manejar pensamientos y emociones perturbadoras nos será de ayuda al morir.

Esta es la clase de intensos pensamientos, emociones y experiencias que tendremos, y es bastante probable que sean muchísimo más aflictivos que cualquier cosa que hayamos experimentado antes. Pero si nos estamos relajando como conciencia, podemos permitir que todos los pensamientos, emociones, y sensaciones que aparecen al morir, sean como son. Solo nos distraemos cuando creemos que hay que hacer algo al respecto de lo que se está manifestando. Todos los pensamientos, emociones y sensaciones que aparecen en la muerte- podemos dejar que sean lo que sean. Cualquier pensamiento o emoción desaparecerá en sí mismo y por sí mismo, como una línea dibujada en el agua. Los fenómenos no tienen ningún poder para afectarnos a menos que se lo permitamos.

Si no nos hemos relajado como conciencia, el proceso de la muerte puede ser bastante sobrecogedor, porque parece que todo ha terminado para nosotros. Puede haber una lucha desesperada para aferrarse a la vida. Por otro lado, podemos sentirnos aliviados al saber que nuestro sufrimiento se termina. Si, por el contrario, nos relajamos como conciencia en vez de perdernos en el punto de vista de la muerte, todas nuestras experiencias y reacciones pueden fácilmente liberarse. Si así ocurriera, estaríamos relajándonos en la serenidad y quietud de todo, tal cual es.

La conciencia nunca cambia y está siempre presente, como aquello que sabe y conoce todas las cosas que están ocurriendo- no solamente durante el proceso de la muerte, sino igualmente en el proceso de la vida. La conciencia es aquello que conoce la muerte, aunque la muerte no pueda afectarla, así como tampoco el nacimiento. Podríamos creer que la conciencia depende de la Tierra, el sol, el tiempo, el espacio, o de la vida, para estar presente. Sin embargo, la conciencia no depende de nada para estar presente naturalmente - no depende de los latidos del corazón, de la respiración, del calor del cuerpo, ni tan siquiera del universo. Cuando el corazón, la respiración y el calor del cuerpo se van y el universo ya no es más, la conciencia es.

Cuanto más completamente nos relajemos más llegaremos a experimentar la plenitud de la naturaleza fundamental de la conciencia, que está más allá de cualquier descripción conceptual o intelectual. Si al relajarnos nos hemos

familiarizado con el proceso de la muerte, seremos capaces de estar totalmente en paz cuando esta ocurra. Cuando la conciencia se vuelve tan brillante que todo lo eclipsa - incluso la vida y la muerte del cuerpo físico- podremos estar completamente relajados y disfrutar plenamente de nuestro verdadero cuerpo, que es el cuerpo de la conciencia.

Vivir como conciencia no es una especie de estado raro que solamente tiene que ver con ciertas personas. Es el estado natural de todos los seres humanos, y cuanto más nos familiaricemos con él, más a gusto podremos estar en todas las circunstancias, incluso en la de la muerte.

P: En muchas de las enseñanzas de hoy en día, escuchamos hablar sobre ser "no nacido". ¿Qué quiere decir esto exactamente en relación a lo que Ud. está hablando?

Candice: La mayoría de nosotros nos tomamos por una entidad destructible, que llamamos cuerpo, y pensamos que la conciencia se origina a partir de esa entidad. Asumimos que hemos nacido y que vamos a morir. La idea de nacer es inductrinada desde el comienzo. La mayoría de los padres, después de que nace su hijo, dicen "¡aquí está nuestro bebé, me alegra tanto que haya nacido!". Nos refuerzan constantemente la idea de que hemos nacido. La muerte está también latente todo el tiempo, detrás de todo ello, porque la idea de nacer conlleva la idea de morir. Una vez que hemos aprendido que somos este cuerpo destructible, sentimos que seremos destruidos al término de la muerte. Al mismo tiempo, puede que tengamos algunos puntos de vista inconscientes que sutilmente evitan este fin, tal como "todos los demás se van a morir, pero yo no. De alguna manera, me voy a escapar. Puede que otros enfermen terriblemente, pero yo no. No envejeceré, y no moriré. Puede ser que otras personas enfermen terriblemente, pero a mí no me pasará. No voy a envejecer, ni me voy a morir". ¿Nos suena conocido?

En algunas enseñanzas espirituales podemos haber oído sobre nuestro ser "no nacido". Este planteamiento va en contra de todo lo que hemos oído hasta ahora. Primero oímos que hemos nacido, y de repente oímos que no hemos nacido. ¿Qué pensar de esto? La verdad es que tanto "nacer" como "no nacer" son puntos de vista extremos. Lo que enfatizamos en la Enseñanza de Great Freedom es que lo nacido y lo no nacido no son dos. ¿Qué es aquello consciente de nacer y de no nacer? Aquello que vemos como "nacido" o como "no nacido" no son dos, y ambos conceptos se deben a la conciencia.

No se puede llegar a esta comprensión por medio de la especulación intelectual, sino únicamente a través de la experiencia práctica de relajar completamente cuerpo y mente en todas las circunstancias. A medida que ganamos plena confianza en la conciencia, se hacen evidentes una perfecta estabilidad y claridad mental. No sugiero que nos sentemos en un sillón todo el tiempo, pero sí que relajemos completamente el cuerpo y la mente en todas las circunstancias, independientemente de lo que se esté manifestando. Solamente se pueden entender estos conceptos permaneciendo profundamente en la condición fundamental.

La mayoría de nosotros pasamos la vida temiendo la muerte, porque creemos que hemos nacido y que vamos a morir, y que somos algo sólido, estable, y finito, que terminará con la muerte. Sin embargo, lo que llamamos "yo" no tiene una naturaleza independiente- su única naturaleza es la condición fundamental subyacente en todo.

P: Yo me crié en un tipo de ambiente religioso con versiones horribles sobre lo que puede pasar después de la muerte. Encuentro realmente difícil relajarme con estas viejas ideas de las que me quiero liberar, pero que todavía parece que me tienen atrapada.

Candice: Algunas tradiciones tienen descripciones muy complejas sobre los estados después de la muerte; pero, cualesquiera sean estas descripciones, la instrucción clave es sencillamente relajarse como conciencia en el encuentro directo con todo lo que aparece. Has de saber que no son más que fenómenos de la conciencia. Sea cual sea el fenómeno, sencillamente relájate.

Como dije anteriormente, cuando ocurre la muerte del cuerpo físico, toda clase de fenómenos nunca antes vistos pueden surgir, y de hecho surgen. Muchos de estos fenómenos tienen que ver con nuestras creencias. Si creemos firmemente que después de la muerte ocurren cosas horribles, entonces es posible que aparezcan tales puntos de vista al morir. No estoy diciendo que estas cosas le vayan a pasar a todo el mundo, pero mucha gente tiene creencias extremadamente arraigadas sobre este tema, así que cuando pasan por la experiencia de la muerte todas las creencias que han tenido pueden aparecer.

Si vivimos toda nuestra vida manteniendo ideas fijas acerca de quién creemos que somos, estaremos siempre tratando de mantener bajo la tapadera todas aquellas cosas en las que no queremos pensar - todos los puntos de vista, emociones y pensamientos negativos. ¿Qué ocurre cuando comenzamos a relajarnos como conciencia? ¡Se destapa todo! Una vez que se destapa, todos los fenómenos comienzan a aparecer por todos lados como si fueran fuegos artificiales en el cielo. No obstante, si nos hemos afianzado en la conciencia, no tendremos ningún problema. Cuando surjan todos los puntos de vista negativos, podremos relajarnos como conciencia repetidamente, hasta que se vuelva automático. Esta es la instrucción fundamental.

P: Veo que la mayoría de la gente o bien tienen una relación de temor con la muerte o prefieren ignorarla lo mejor que pueden, pero en mi propia vida sé que quiero entender que la muerte es, con mucho, parte de la vida. ¿Podría dar algunos ejemplos más prácticos para poder entender lo que está diciendo?

Candice: Hay muchos ejemplos de lo que estoy diciendo. Por ejemplo, siempre me sorprende cuánta gente viene a la costa y ¡se compra una casa al borde de un acantilado en erosión! ¿Es que no han visto que el acantilado se está erosionando y que la casa puede terminar cayendo al mar? Parece que de alguna manera se sienten fuera del proceso de la naturaleza.

Por otro lado, cuando estamos totalmente a gusto con nosotros mismos, comprendemos que somos parte de la naturaleza. Podemos contemplar una casa al borde de un acantilado erosionado y decir "Pues sí, ese acantilado en erosión es igualito a mí; yo también me estoy erosionando a cada momento. No voy a

estar por aquí mucho tiempo, y esa casa tampoco". Cuando podemos dar la bienvenida con tranquilidad a cosas impensables tales como muerte y destrucción, nos sentimos totalmente tranquilos y a gusto con nosotros mismos, y nos sentimos así también con todos los demás. Sencillamente encajamos en la naturaleza y con todo, y no nos sentimos separados de nada.

Ahora bien, ¿y las flores en el jardín? La razón por la cual nos encantan las flores es porque son un bello reflejo de lo que somos. Viniendo de un vacío abundante y rotundo, somos como semillas que germinan, pasan por etapas de desarrollo y florecimiento glorioso, después envejecen poco a poco, se pudren, y se transforman en abono para entonces desaparecer de nuevo en la tierra. Esto es lo que motiva nuestro interés en las flores que disfrutamos - son nuestro fiel reflejo. No nos aferramos a la rosa y le decimos "¡Por favor, no te vayas, no puedo soportar que me dejes!" Sabemos que la rosa se marchitará, y así es, para la rosa y para nosotros.

Todos los pensamientos que aparecen y los fenómenos que suceden, ocurren tan naturalmente como las flores en el jardín. Son como una estrella fugaz en el cielo nocturno, y se disuelven por sí mismos. No se puede hacer nada para fomentarlos o para impedirlos. Incluso amando realmente mucho a algunas personas, algún día les dejaremos atrás; bien nosotros o ellos, todos moriremos. Cuando estamos totalmente a gusto, esa naturaleza plenamente relajada de nuestro propio ser estará presente de manera natural, independientemente de lo que esté sucediendo, ya estemos o no con las personas, los animales, o las flores que amamos.

Tengo una historia final que puede ser de ayuda para darnos una perspectiva bastante diferente. Habíase una vez un muy gran maestro que entre otras cosas, enseñaba que había que dejar el mundo, vivir en una cueva, y sentarse en absorción meditativa durante muchos años para alcanzar lo más supremo.

Sin embargo, en un momento dado se dijo a sí mismo "Esto no es". Este gran hombre vio que lo supremo no era algo por adquirir, pero sí algo que siempre está presente, sin destino, ni nadie para alcanzarlo. Fue capaz de ir mucho más allá de lo que anteriormente había enseñado, y se liberó de la jaula de su propia filosofía.

Al morir, se encontraba totalmente tranquilo, y pudo decir: Mi regocijo en la muerte es mucho mayor que aquel de los comerciantes marineros haciendo enormes fortunas, o el de aquellos orgullosos de sus victorias en las batallas, o el de sabios que han entrado en el éxtasis de la perfecta absorción. Así como un viajante que parte cuando es hora, no permaneceré ya en este mundo, pero me iré, y mi morada será la fortaleza de la gran dicha de la inmortalidad." ¡Ahora bien, esta es sin duda una bella y reconfortante perspectiva sobre la muerte!