

La Muerte como Escuela de Vida

Jose Tappe Martínez

Doctor en Medicina. Especialista en Psiquiatría. Posgrado en Medicina Naturista

Presentado: 20/1/2014

Aceptado: 3/2/2014

RESUMEN

El fenómeno de la muerte puede ser, estudiado desde una perspectiva natural, objetiva, fenomenológica y transpersonal, una fuente de sabiduría sobre la misma vida, cuando es abordado desde la consciencia, el respeto y la tolerancia hacia el ser humano, trascendiéndose la clásica mentalidad negativa hacia la muerte como sufrimiento y fin sin sentido. La conciencia de finitud engendrará consciencia de vida y esta, de Ser.

Palabras clave: Sentido Vital-Logoterapia-Fenomenología-Psicología Transpersonal-Meditación

Death as life school

ABSTRACT

Phenomenon of death could be, studied from a natural, objective, phenomenologic and transpersonal point of view, a wisdom source about the same life, when it is rousen from consciousness, respect and tolerance to human being, coming out our classical negative mentality to death as nonsense suffering and ending. Finate consciousness would generate life consciousness, and this one, Being Consciousness.

Key words: Vital Sense-Logotherapy-Phenomenology-Transpersonal Psychology-Meditation

24

Cuando se nos va un ser querido —sea persona, animal, vegetal o cosa— es común que aflore a nuestra consciencia un caótico y doliente magma somático, emocional y cognitivo constituido por una mixtura, con mayor o menor presencia, en mayor o menor grado, de síntomas físicos, impulsos, sentimientos, emociones, rememoraciones, proyecciones futuras, juicios de valor y conductas, que suelen ser nominados, en su polo sufriente, en términos tales, tan conocidos nuestros, como dolor, angustia, tristeza, culpa, miedo, ira, frustración, indignación, perplejidad, incredulidad, negación, desesperación, sinsentido. Pero no hay que olvidar que en otro polo, que habitualmente se antoja ausente pero bien se puede hacer presente, habitarían asimismo otros elementos psíquicos y morales, quizá, de existir tal, más propios del alma que de la mente, como la confianza, la esperanza, la responsabilidad, el valor, la compasión, al afrontamiento, la aceptación, la adaptación, la integración, la superación, el sentido, la trascendencia, incluso, si cabe, el amor.

Primeramente, hacer constar que al lector puede resultarle un tanto paradójico que se hable del fenó-

meno de la muerte y del proceso del morir dentro del ámbito de la Medicina Naturista en el que, como bien se sabe, se suele hacer hincapié en los aspectos “vitales”, “positivos” y en una concepción “optimista” de la persona. Pero la muerte, y no solo la vida, también puede ser abordada y entendida desde un enfoque vital, positivo, optimista y, en definitiva, “natural”. Obviar en este terreno la muerte sería algo así como apreciar solo una cara de la moneda, un hemisferio del planeta o una parte del día. Pocos dudan del contundente hecho de que no existe vida sin muerte, así como tampoco muerte sin vida. De modo que si vivir es natural, morir sería igual de natural. Y tan “natural” sería hablar de una como de la otra. Sin evitación, prejuicios ni mojigatería. En realidad, si contemplamos con objetividad la naturaleza vemos que similar porcentaje hay de vida que de muerte. Lo que pasa es que a menudo las personas preferimos quedarnos con lo que nos interesa o nos satisface, negando o reprimiendo lo que nos es desagradable, inseguro o sufriente para la conciencia. Y más bien ambos, vida y muerte, serían vectores complementarios y codepen-

dientes de una misma realidad, la del “Ser”, la de la “Vida” (con mayúscula).

Por consiguiente, en el presente artículo realizaremos una revisión y reflexión (que no deberá ser tomada estrictamente ni como sustitutivo terapéutico) sobre ciertos aspectos tanatológicos desde un abordaje natural, fenomenológico, existencial, transpersonal y vivencial. Advertencia realizada de que en realidad no vamos a descubrir “nuevos planetas” en un campo en el que la razón es insuficiente e incompetente para obtener datos e inferir conclusiones, dado que resulta evidente que esta desaparece cuando tiene lugar el fenómeno que intenta explicar (el de morir). En realidad, hablar sobre la muerte denota cierto ejercicio de ilusionismo cognitivo, porque no se puede hablar de lo que *stricto sensu* no “ex-iste” (o sea, de lo que no se manifiesta a través de nuestros sentidos). Y, sin embargo, sobre la muerte hay impresas incontables obras —de las que algunas de las más clarificadoras me honro en haber consultado y hacer constar en la bibliografía— que tratan acerca de la misma desde muy diversos ángulos: filosóficos, científicos, médicos, psicológicos, artísticos, legales, religiosos, místicos. Por eso, gran parte de lo mentado y de lo que viene a continuación será, en realidad, “Filosofía de Perogrullo”, “Natural”, de “Sentido Común” y “Vivencial” (que precisamente por sencillas, accesibles y populares suelen ser denostadas e incluso proscritas por los doctrinalismos, los radicalismos y los elitismos). Por ello, he procurado transmitir experiencias apriorísticas y evitar teorías y dogmas, respetando las creencias individuales y colectivas, que, si existen, por algo lo será.

Y, precisamente, hablando del sabio “Profesor Perogrullo”, resulta cuanto menos curioso y cuanto más paradójico, caer en la cuenta de que la muerte es al unísono el fenómeno más raro en la vida de un ser vivo (si consideramos que en la misma solo pasa una vez) y el más frecuente en la de todos (precisamente, porque nos pasa a todos). Bien se dice de la muerte que, al menos en su letal estadística, “nos hace a todos iguales”. Detrás de la estrambótica ambivalencia, como en casi todas las anfibologías, se esconde una verdad, tan presente como intangible, tan cierta como impensable, tan sólida como sutil, que integra y trasciende la aparente contradicción. Una verdad no aprensible con los órganos de los sentidos ni las maquinaciones de la razón, no conducible con los vehículos de la lógica. Pero transmitida, calladamente o a voces, a lo largo y ancho de las épocas y las culturas, con esa tan natural actitud humana, espontánea,

genuina, auténtica, de “Vivir la Vida”. Porque, como sucede con el fenómeno de la muerte —vida solo hay, en esta vida, una, siendo a su vez la vida de todo y de todos— si existe una magna responsabilidad ante la vida, la de uno, la de todos, es la de vivirla. Quizá —más bien probablemente— el secreto de la muerte más que en la muerte, que no es nada, esté en la vida, que lo es todo. Y, en este sentido, suele ocurrir que morimos tal como vivimos, y que vivimos tal como morimos. Si hay una certeza cierta en la vida es la de la muerte. Lo sorprendente del caso humano, que es precisamente uno de los rasgos que nos distinguen de otros seres sintientes, es que, como tan sabiamente sentenció el cómico, “todo el mundo sabe que va a morir, pero nadie se lo cree”. Porque en el fondo suele remanecer en nosotros cierta “esperanza”, no racional sino vivencial, aunque sea infinitesimal, de que “a mí no me tocará”; falazmente, porque en esta lotería parece que sí, que sucede aquello de que “siempre toca”. Y para bien, ciertamente, aunque no lo creamos así en función de nuestros condicionamientos biológicos (el instinto de supervivencia) y psicosociales (la necesidad de plenitud y perdurabilidad).

Porque, tratemos de imaginar un mundo y una vida sin muerte: probablemente sea la descripción más aproximada de lo que es un infierno. Una vida en la que cualquier conflicto, cualquier dolor, cualquier sufrimiento, por nimios que sean, se multiplicarían por infinito, ya que habría un tiempo infinito para que lo negativo se repitiese *ad aeternum*. Es cierto que, por el contrario, podría argumentarse que sucedería lo mismo con lo positivo; sin embargo, la mente humana —no confundir “mente” con el concepto de “alma”— por su propia naturaleza, parcial, escindida e imperfecta, ya se sabe, está sesgada, genética y psicosocialmente más hacia lo negativo que hacia lo positivo, orientada hacia lo que le falta, lo que necesita, lo que le duele, en definitiva, hacia lo que hace sufrir. Es por eso que habitualmente y desgraciadamente nuestra mente se engancha más fácilmente con lo negativo que con lo positivo. Ya que esta, entendida como el conjunto personal de condicionamientos procesatorio-interpretativos compulsivos (tendientes a la reiteración) neuropsíquicos perceptivos, emocionales, cognitivos y conductuales, innatos y adquiridos, psíquicos, morales y sociales, que atrapan en sí a la consciencia y la hacen identificarse con ella, es en el fondo un algo salido de un todo y nunca descansará del todo hasta volver “del todo al todo”, a la unidad y plenitud que la engendró y de la que se segregó. Su naturaleza per-

ceptual es la división de la realidad, la emocional es el deseo de aquello de lo que carece y la cognitiva, la ignorancia de su esencia, y los objetos de su satisfacción, por muy profusos y extensos que sean, en cuanto limitados y temporales, nunca terminarán de saciarla. La mente es un vástago vehicular, imperfecto pero necesario —por su funciones volitivas, atencionales y reflexivas— una vez equilibrada e integrada, para posibilitar el retorno de la consciencia a la propia consciencia, por lo que nunca hallará el descanso ni el soporte estable, que en el fondo *va en pos de* (“el buscador”) y *precisa*, en el mundo cambiante, fluido y, como demostró el budismo, impermanente, condicionado y “vacuo” del “Samsara” (el mundo de lo manifiesto, de lo aparente). Por tanto, un mundo fenoménico eterno podría concebirse como un tipo de “infierno”.

Además, sería también impensable —y de nuevo de perogrullo— que pudiese existir el fenómeno biológico —y la vida en general sobre la faz de la Tierra— sin el de su fin, dado que en el fondo y en cierta medida los seres vivos funcionamos algo así como “bolsas de energía”, sistemas energéticos semiabiertos o semicerrados, según se mire, que si podemos subsistir y existir en un determinado momento del espaciotiempo lo es, nos guste o no, “a costa” (más bien gracias, en virtud de o merced a) del fin de otros seres vivos, sean estos bacterianos, vegetales o animales, quienes transitoriamente nos “donan” su energía vital para que sigamos vivos. Ya se sabe, unos mueren para que otros vivan y unos viven para que otros mueran (obviamente, entre otras muchas razones, que la vida no es solo eso, sino mucho más que eso). ¡Y qué poco agradecimiento y compasión, en actitud o conducta, exhibimos los humanos para con los seres cuya muerte nos hace vivir! De hecho solemos ser ajenos a ello, como si fuésemos entes autótrofos y autosuficientes. De todas formas, seamos o no agradecidos con nuestros hermanos vivientes, un día nos tocará a nosotros, tras nuestra muerte, servir de fuente de vida para la vida y retornar nuestros huesos o nuestras cenizas a las entrañas de la madre tierra y, finalmente, al polvo cósmico. Donde las dan las toman. De receptores a donantes. No se debe olvidar lo que dicta al viviente el aplastante pero sabio epitafio: “¡Yo fui como tú eres. Tú serás como yo soy!”. Pues sí, todo es interdependiente, efecto de una causa y causa de un efecto.

La muerte vendría así, según parece, en auxilio final de un supuesto sempiterno viviente al cesar con su sufrimiento sinfin, pero una cosa es la necesaria

aceptación, asunción e integración vital del hecho de finitud y limitación, y otra muy distinta el polo patológico de la “tanatofilia” (el deseo o apego morbosos de la muerte, en sí mismo o en el otro), porque en dicho extremismo realmente se denosta y se pierde el sagrado valor de la vida, que es al fin y al cabo todo lo que en este momento, en este instante, tenemos. La tanatofilia, rasgo a menudo presente (en diversas cantidades y cualidades) y frecuente en personalidades psicopáticas, esquizotípicas, adictivas, autodestructivas, violentas, sádicas y también, aunque de otro cariz, en las depresivas, sería el polo opuesto de otro malsano extremismo existencial, el de la “tanatofobia”, típica de temperamentos evitativos, esquizoides, fóbicos y ansiosos, en la que se niega, se reprime o se desplaza hacia terceros el hecho de morir. Estas dos actitudes desadaptativas y enfermizas las encontramos, por desgracia, ampliamente extendidas, fomentadas y cultivadas en diversos grados en nuestra flamante “cultura occidental virtual”, en la que lamentablemente advertiremos claras muestras de un extremo u otro sin pasar por una situación de equilibrio. De facto, por las famosas “Ley del Péndulo” y de “Acción-Reacción”, suele acontecer que cuando algo se va hacia un extremo, se potencializa y termina, antes o después, poco o mucho, realizándose, actualizándose, manifestándose el otro: cine hiperviolento, sadismo relacional, adicción a las drogas, maltrato animal y querencia por el conflicto armado son ejemplos de un polo, y evitación del tema de la muerte en lecturas y conversaciones, “reclusión” de ancianos y enfermos en bastiones “pseudopenitenciarios” y especialmente esa nuestra tendencia a vivir inconscientemente como si fuésemos seres omnipotentes, infinitos y eternos, son paradigmas del contrario. Según lo anterior, cuanto más reprimamos la consciencia de la muerte, tanto más aparecería de algún modo su temática en nuestras vidas. Por tanto, sanamente, a la muerte no habría ni que desearla antes de tiempo (que ya llegará por ella misma) ni evitarla fóbicamente (porque así no estaremos verdaderamente presentes en la vida), sino tan solo, tan mucho, aceptarla como realidad y aprender de ella.

Por cierto, una de las más sabias y evidentes “lecciones de muerte” sería la de que, en el fondo, nada nos pertenece. Todo lo que ha venido un día se irá. Así de aplastante, o de liberante, según se mire. La muerte viene a desposeernos de lo que un día creímos tan nuestro, confirmando que el dogma de fe “Private Property” carece de existencia real, siendo más bien un constructo mental diseñado por el ego en su espa-

cio virtual psíquico por muy diversas razones, entre las cuales, aparte de la utilitaria-pragmática de regular y ordenar los bienes materiales de forma más o menos benévola o, lo que desgraciadamente suele ser más habitual, más o menos perversa (“ganarás el pan con el sudor del de enfrente”), quizá la más poderosa, pero habitualmente la más inconsciente, es que la mente (de naturaleza dispersa y evanescente) disponga de un objeto de aferramiento, de un “flotador” (la propiedad, material o relacional), para que la propia mente, dado su lábil cariz, endeble y disolutorio, sienta que no naufraga, se hunde y se disipa en el embravecido mar de la existencia y se perciba (falazmente) a sí misma sólida, estable y persistente, atribuyéndose (identificación) esas propiedades de sus “propiedades”: el espejismo de que las cosas “propias” contribuyen a que uno sea “más”. Pero en realidad, por no ser nuestro, no lo es ni el propio cuerpo, eso que creíamos tan que sí; pues bien, la “hermana muerte”, como la denominó aquel sabio santo, nos demuestra que este es también un “préstamo” de la madre naturaleza a la que un día deberemos retornarlo para su “reciclaje” y utilidad para que la cadena imparable de la evolución de la materia y la vida hacia la Consciencia pueda realizarse. En dicho sentido, yo creo (más bien siento) que lo único que uno se lleva de esta vida, no son los títulos ni las hazañas, ni las posesiones, sino más bien el amor, la bondad y la consciencia que uno dio y que uno recibió en vida.

Pero, ¿adónde? ¡Y quién lo sabe! La muerte no es un espacio ni un tiempo. La historia del pensamiento, la filosofía y las creencias —incluso algunas de las que se dicen “científicas”— sobre la muerte está plagada, como ya se sabe, de apriorismos, doctrinalismos y radicalismos. Y, lamentablemente, es parca en tolerancia, respeto, empatía, objetividad y naturalidad. Muchos han “pensado” sobre la muerte pero, por lo que parece, son muchos menos los que de veras la han vivido en y desde la vida. ¿Y cómo se puede pensar en algo que no forma parte de los contenidos del pensamiento? Es como pensar en la nada. Porque en sí la muerte, en sentido estricto, no existiría, dado que no es un fenómeno (aunque para entendernos la denominemos como tal), una manifestación, sino más bien un no-fenómeno, una no-manifestación. Se podría decir que ni tan siquiera “es”, que no tiene ser. Lo que sí es, una abstracción creada por la propia mente, la cual, como su función —entre otras— es crear pensamientos conformando juicios (“bueno-malo”) y conceptos bipolares (“todo-nada”), la contrapone a la vida,

creando el dipolo virtual “vida-muerte”. ¿No serán vida y muerte esencialmente lo mismo? ¿Un Algo que la mente, cuya naturaleza disociada, nunca podrá definir porque la mente separa y la muerte no es definible? Como tampoco los sentidos la perciben, porque estos captan entidades y la muerte tampoco es una entidad. Así pues, intentar atraparla con la red del pensamiento sería como tratar de capturar con una red de pesca agua del mar (una red atrapa objetos, no sustancias). Si la muerte no es un estado, cuando morimos no iríamos a ningún sitio porque, en realidad, aunque inconscientemente, ya, siempre estaríamos en ese “lugar”. En ese Ser que, según vive y transmite la mística, en realidad no se puede salir de Él: el llamado “Eterno Presente”. Estado el cual cualquier persona (si quiere, si puede, si sabe) pudiera vivir conscientemente, en el que ni el futuro ni el pasado ciertamente existen, porque ambos son constructos mentales. Nada podría ser fuera del presente.

En realidad, la mayor parte de la gente, la mayor parte de su tiempo, vive ausente de la conciencia de muerte (salvo cuando le sucede una desgracia que amenaza su integridad psicofísica o psicosocial), pero asimismo enajenada de la conciencia de vida, en un modo de funcionamiento vital sub o preconsciente y automatizado, compulsivo y repetitivo, con la vivencia y necesidad (sentimental, que no racional) de que la parte de su yo con la que se identifica, su ego (“eso que creo que soy”), es cuasi “perfecto, infinito y eterno”. Es la falacia del ego, esa representación mental virtual de nosotros mismos que creemos y precisamos ser, el protagonista de “la película de mi vida”, con el que el “espectador” (consciencia) se identifica, gozando y sufriendo con él en sus vicisitudes. Desde el punto de vista transpersonal, la película cinematográfica, la obra teatral si se prefiere, está tan realistamente guionizada, producida, dirigida e interpretada, que el protagonista atrapa, secuestra, en su abracadabrante y tumultuosa historia al espectador (su “alma”), quien llega a olvidar amnésicamente su verdadera esencia, salvo en algún instante “iluminativo” (una puesta de sol, la belleza de una montaña, el rumor del mar, un acto de cariño, generosidad o compartición, una relación sexual) y cuyo auténtico “locus” está en la butaca, viendo la función pero siendo quien es. Llegando a creerse que “él es la función” (las cosas que le pasan en la vida pero que en el fondo no son él, sus “circunstancias”). Y como la naturaleza del espectador, del alma, de la consciencia, del ser, sería, por definición, infinita y eterna, el protagonista de la película, el ego,

al “secuestrarla” adopta en sí y para sí esas sus no-cualidades (porque lo que precisamente precisa el virtual y efímero ego es ilusoria existencia real y perenne para evitar ser consciente de lo que es, para evitar su “angustia de disolución”, que es lo que más aterra al ego) y el actor se olvida de que lo que está representando es precisamente eso, una “función”: según los condicionamientos y circunstancias bio-psico-sociales, en el mejor de los casos una comedia, en el peor, una tragedia. Pero en esta fábula, metáfora o simbología existencial, como en todas las fábulas, hay una moraleja o enseñanza muy importante: si en el fondo nos sentimos inmortales es porque, en el fondo, valga la redundancia, algo eterno habrá en nuestro fondo. Lo que no hay que confundir, como los ténpanos y las témporas, es el continente (la mente: el ego y su “sombra”, esa parte que el yo es pero no le gusta ser, por lo que la negaría, la reprimiría al inconsciente o la proyectaría al exterior) con el contenido (consciencia y energía esenciales, el “alma”, si se le quiere llamar así).

28 Pero al final, como ocurre en toda obra literaria, representación cinematográfica o teatral, siempre se termina cerrándose las tapas del libro, bajándose el telón, apagándose las luces: los actores se retiran y en la muerte, el cuerpo llega a su defunción y el ego al fin de su función, a su “de-función”. Sin embargo, como en el mundo de la farándula, queda (o eso necesitamos creer) el espectador, quien, pese a haber disfrutado o sufrido una “función”, la de la vida, anodina, maravillosa o de pesadilla, terminará (¿o no?) saliendo de su sueño interpretativo y cayendo en la cuenta de que verdaderamente él no es el actor, sino el espectador, “el observador” y, ¡quién sabe!, a lo mejor (o no) se va, según su “karma”, a ver otra “función” (¿reencarnación?) o definitivamente vuelva a su “casa” después de vivenciar (“iluminación”) que ciertamente es esta su verdadera naturaleza, su verdadera vida (el “retorno al Ser”). Este es el gran misterio. A la mayoría nos gustaría creer en la vida después de la vida, una minoría, tan respetable como aquellos, parece conformarse con una sola (o eso dice), pero lo que en realidad sucede después del “fin de la función”, ya depende de las creencias y vivencias de cada cual. Todas respetables, si respetan a las de los demás. Y en esta vida, nadie lo sabe a ciencia cierta, porque la ciencia, científica, pseudociencia o anticencia, parece hoy por hoy incompetente (más bien insuficiente) en el mundo de lo transpersonal. Y, reflexionemos, si no se acabase

la función (no cuando lo desea el yo sino cuando lo dicta la Realidad) el espectador tendería a quedar indefinidamente atrapado y enganchado en la obra, en la sala de cine, en el teatro, alienado de su propia naturaleza, de su propio ser.

Es por lo que cuando el ser humano aborda la temática de la muerte desde su ego, le suele producir temor, terror y horror, ya que el fenómeno de la muerte supone (y podría decirse que es cuasi sinónimo) el fin del ego, su disolución en el mundo del “vacío” (que no es sinónimo de “nada”) y, veámoslo así, la historia del ego (el cual comenzó siendo un instrumento filogenético evolutivo y ontogenético madurativo básico, necesario y positivo para defender al físico cuerpo y a la psíquica mente de las agresiones internas y externas en pos de la supervivencia individual y de la especie, pero que, cual monstruo de Frankenstein, terminó adquiriendo una fantasmática vida propia angustiando al yo y al otro), es la de, insistimos, un protagonista virtual de nuestra historia vital, que ante todo busca ser lo que nunca, por definición, será, que es precisamente “ser”, por siempre y en todo. Esto es pues lo que sucede cuando mediante el ego, nuestro “pequeño yo”, “pensamos” en la muerte, esto es, nos anticipamos o rememoramos su aparición por medio de dos funciones cognitivas mentales básicas que es la amnésica y la imaginativa. Si exploramos la muerte con el ego encontraremos angustia, porque hallaremos su final. Sin embargo, esto más que la muerte sería una “representación mental” de lo que es la muerte. Desde este punto tan limitado de vista, todos seríamos de alguna forma casos “terminales”, y no solo los afectos de una enfermedad letal, ya que desde el mismo instante del nacimiento del ego, este empieza a morir. Además el ego, que en el fondo sabe que va a morir aunque, como ya dijimos, nunca termina de creérselo, no sabe ni cuando ni dónde ni, lo que es peor, cómo. Desde el mirador del ego, el panorama de la muerte sería desolador.

Sin embargo, esta visión cognitiva es muy valiosa en lo emocional, porque la existencia de la muerte viene en el fondo a decirnos, a su manera, que no perdamos el tiempo en pequeñeces, en “neuras”, que valoremos, nos apliquemos, disfrutemos y saquemos la esencia de lo que verdaderamente cuenta (la alegría, la paz, la amistad, la contemplación de la naturaleza, el respeto, la compasión, la benevolencia, la sabiduría), que no atesoremos vanidosamente materia porque por su naturaleza siempre terminará “apolillándose”, pero ante todo y sobre todo que para “esca-

par de la muerte”, de la muerte metafísica, “hay que encontrarle un sentido a la vida”, o más bien dejarse encontrar por él, y para ello una vía tan accesible (tan cercana que habitualmente no la vemos por nuestra miopía existencial) como acertada: la de vivirla, la de ser conscientes, la de amar. Y dejar, cuanto antes, de perder el tiempo, la energía y la salud en transitar por “vías muertas”, nunca mejor dicho, en mayor o menor grado sucedáneas, aberrantes o patológicas, para tratar de escapar —falazmente— del abrazo de la finitud, de la “guadaña”: narcisismo, dependencia o dominación psicológicas, anestesia emocional, abuso de drogas, consumismo voraz, hipersexualidad malsana, violencia, sadismo, masoquismo.

Pero si desde el mirador del ego la muerte se vislumbra como un terrible abismo oscuro, desde el mirador del “alma”, sencillamente, naturalmente, la muerte no existiría, y lo que se contemplaría es otro “abismo”, luminoso, insondable, inefable, indecible. En él no tendría sentido hablar de fin, como tampoco de principio, ni de nada, porque el lenguaje verbal no se habla en la tierra del alma, siendo algo así como tratar de comunicar con palabras en el interior del océano. Pues bien, si la puerta del ego se titula “pensamiento discursivo” (división, rumiación, obsesión), la del alma, “meditación” (unidad, aceptación, paz): algo que cualquiera estaría dotado para hacer realidad, si puede, si quiere, si sabe. Pero que nuestra cultura y nuestra historia, tan magníficas en otros campos, se han encargado de soterrar —consciente e inconscientemente— en el cementerio, que no camposanto, de lo “primitivo”, lo “sin utilidad práctica”, lo “excéntrico”, lo “esotérico”, incluso lo “patológico”. ¿Por qué? Muy fácil, o muy difícil, porque la meditación, se trate de la técnica de la que se trate (“natural”, chamánica, yóguica, zen, tántrica, mística cristiana, sufí) y por supuesto la “meditación de lo cotidiano”, “no sirve para nada”, en terminología materialista y mercantilista. Es decir, no sirve para la necesidad malsana de inflar el ego, de imponerse al otro y a lo otro, siendo más bien muy útil para desinflarlo y hasta trascenderlo y reintegrarlo al orden natural de la realidad (“ponerlo en su sitio”). Por ello al ego, al igual que la muerte, la meditación le inquieta y hasta le repele. Y es que en la meditación lo que en el fondo se vendría a ensayar sería de alguna forma una transitoria y benéfica “pequeña muerte” (los músculos se relajan, la respiración se hace sutil, el ritmo cardíaco se suaviza, los impulsos se frenan, las emociones se debilitan, el pensamiento se disuelve).

Y queda lo esencial. En definitiva, en la meditación la realidad se serena y transparenta hasta que en la consciencia reaparece la Realidad del Ser. Y en la Realidad no hay realidad de la muerte, al menos de la total y definitiva. Solo queda consciencia consciente de sí misma, en su triple atributo: consciencia, energía y amor. ¿Adónde vamos cuando meditamos? A ninguna parte y a todas. ¿De dónde venimos cuando meditamos? De ninguna parte y de todas.

Finalmente, en resumen y en subsumen, se podría decir que el mejor “regalo” que nos hace la consciencia de la muerte es la consciencia de la vida, y en esta y tras esta, se encontraría, velado pero quizá algún día desvelado, el misterio, el secreto, es el Ser de ambas y del ser humano. Por tanto, parece menester aprender a vivir para aprender a morir y aprender a morir para aprender a vivir.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Peña A. Simbología mágico-tradicional. Xixón. Pico Urriellu. 2002.
2. Anónimo. Evangelio según Tomás. Barcelona. Obelisco. 1992.
3. Anónimo. El Libro Egipcio de los Muertos. Madrid. Edimat. 1998.
4. Asimov I. Las amenazas de nuestro mundo. Barcelona. Plaza & Janés. 1980.
5. Barceló JM. Hacia la mar de Ítaca. Madrid. Huerga y Fierro. 2002.
6. Brazier D. El Buda que siente y padece. Bilbao. Desclee de Brouwer. 2000.
7. Bucay J. Las 3 preguntas. Barcelona. RBA Libros. 2008.
8. Castaneda C. Las enseñanzas de Don Juan. Madrid. Fondo de cultura económica de España. 1995.
9. Coogan MD. Religiones del mundo. Barcelona. Blume. 1999.
10. Dalai Lama. Acerca de la muerte. Barcelona. RBA Libros. 2003.
11. David-Neel A. Inmortalidad y reencarnación. Vitoria. La Llave. 2001.
12. Davis P. La frontera del infinito. Barcelona. Salvat. 1988.
13. Doore G (edición). ¿Vida después de la muerte? Barcelona. Kairós. 1993.
14. Dürckheim KG. El centro del ser. Barcelona. Luciérnaga. 1997.

15. Eliade M, Couliano IP. Diccionario de las religiones. Barcelona. Paidós. 1994.
16. Fernández M. Historias de suicidas. Madrid. Libertarias. 1990.
17. Frankl V. El hombre en busca de sentido. Barcelona. Herder. 1990.
18. González F Jr, Montejo AL. Vincent Van Gogh, poseído por el color y la luz. Salamanca. Juste. 1997.
19. Hesse H. El lobo estepario. Madrid. Alianza Editorial. 1967.
20. Hodge S, Boord M. El Libro Tibetano de los Muertos. Barcelona. Ediciones B. 2000.
21. Huxley A. La Filosofía Perenne. Barcelona. Edhasa. 1992.
22. Jodorowsky A. El tesoro de la sombra. Madrid. Siruela. 2003.
23. Jung CG. Arquetipos e Inconsciente Colectivo. Barcelona. Paidós. 1997.
24. Kafka F. La metamorfosis. Madrid. Alianza Editorial. 1966.
25. Kübler-Ross E. La muerte, un amanecer. Barcelona. Luciérnaga. 1989.
26. Martínez Lozano E. Vivir lo que somos. Bilbao. Desclée de Brouwer. 2007.
27. Nietzsche F. El anticristo. Madrid. Buma. 1988.
28. Osho. Aquí y Ahora. Madrid. Edaf. 2007.
29. Popper KR. La responsabilidad de vivir. Barcelona. Paidós Ibérica. 1995.
30. Rowan J. Lo transpersonal. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo, 1996.
31. Sangharákshita. Budismo. Madrid. Oniro. 2010.
32. Schuon F. Miradas a los mundos antiguos. Palma de Mallorca. José J. de Olañeta. 2004.
33. Simon V. Vivir con plena atención. Bilbao. Desclée de Brouwer. 2011.
34. Sonnet A. El misterioso mundo de los sueños. Barcelona. Zeus. 1965.
35. Tappe J. La mente y la montaña. Zaragoza. 2001.
36. Towler S. Cuentos taoístas. Barcelona. Blume. 2009.
37. Tressider J. Los símbolos y su significado. Barcelona. Blume. 2008.
38. Vázquez S. Buda y su enseñanza. Madrid. Edaf. 2007.
39. Villarroya Ó. La disolución de la mente. Barcelona. Tusquets. 2002.
40. Walsh R, Vaughan F (edición). Trascender el ego. Barcelona. Kairós. 1994.
41. Watts A. Salir de la trampa. Barcelona. Kairós. 1994.
42. Wilber K. La conciencia sin fronteras. Barcelona. Kairós. 1984.