

# Aprendiendo a morir

"Amar la vida sin apego  
y  
amar la muerte sin obsesión"

ego

# **Aprendiendo a morir**

**Enrique González Ospina**

Aprendiendo a morir

Primera edición: julio 2016

Diagramación:  
Ligia de Garcés

Correo del autor: [ego.enrique@gmail.com](mailto:ego.enrique@gmail.com)  
Celular del autor: 315 335 7297

Bogotá D. C., Colombia.

# Índice

	Pág.
Prólogo .....	v
1. La vida y la muerte .....	1
2. El miedo y la muerte.....	13
3. La respiración y la muerte .....	29
4. La inmortalidad del SER.....	33
5. la muerte del ego.....	39
6. La visita inevitable .....	46
7. El origen del temor - Tanatofobia .....	50
8. Modificar la actitud ante la muerte.....	56
9. Aprendiendo a morir .....	63
10. Teoría de la meditación .....	69
11. Reflexiones sobre la muerte.....	75

12. La visualización y el Testigo Interior.....	80
13. Recomendaciones para practicar correctamente .....	85
14. Meditaciones con la muerte.....	88
Meditación No. 1 - Reflexiones sobre mi muerte.....	89
Meditación No. 2 - Morir con la respiración .....	92
Meditación No. 3 - Morir con la exhalación.....	96
Meditación No. 4 - La pausa sin vida ni muerte.....	100
Meditación No. 5 - Disolverse en la madre tierra.....	104
Meditación No. 6 - Disolverse en el mar.....	107
Meditación No. 7 - Disolverse en el espacio luminoso .....	110
Meditación No. 8 - Abandonar el ritmo del corazón y la respiración .....	114
Meditación No. 9 - Vaciar todo el cuerpo y soltar la piel.....	119
Meditación No. 10 - Volverse más pequeño, hasta el vacío .....	123
Meditación No. 11 - Suprimir todas la identidades .....	128
Meditación No. 12 - Orar con el cuerpo.....	133

Meditación No. 13 - Disolverse en el dolor psíquico.....	137
Meditación No. 14 - Disolver el dolor físico .....	142
Meditación No. 15 - El cementerio de los seres queridos .	147
Meditación No. 16 - El envejecimiento .....	152
Meditación No. 17 - Los últimos 45 minutos de vida .....	158
Meditación No. 18 - Disolución de la unidad psicosomática.....	163
Meditación No. 19 - Sobre los elementos repulsivos del cuerpo.....	167
Meditación No. 20 - Desaparecer.....	172
Meditación No. 21 - Sentirse morir conscientemente .....	177
Meditación No. 22 - El ataúd .....	182
Meditación No. 23 - La incineración del propio cuerpo.....	187
Meditación No. 24 - La descongelación del propio cuerpo .....	192
Comentario acerca de las siguientes meditaciones .....	196
Meditación No. 25 - Cadáver hinchado .....	199
Meditación No. 26 - Cadáver azulado .....	203

Meditación No. 27 - Cadáver que supura .....	207
Meditación No. 28 - Cadáver agrietado .....	211
Meditación No. 29 - Cadáver carcomido .....	215
Meditación No. 30 - Cadáver sanguinolento.....	219
Meditación No. 31 - Cadáver pasto de los gusanos .....	223
Meditación No. 32 - Esqueleto .....	227
Meditación No. 33 - El polvo al polvo .....	231
Meditación No. 34 - El Campo Informe de Bienaventuranza .....	235
Bibliografía .....	240

## Prólogo

En muchas tradiciones, especialmente en el budismo tibetano, la muerte constituye un componente importante de la vida.

En *El Libro Tibetano de los Muertos*, el *bardo* es el nombre que se da al estado intermedio, al estado que se halla entre la vida y la muerte y que se expone extensamente.

Existen también otros diversos bardos (estados intermedios) que merece la pena mencionar. El espacio entre dos pensamientos, el espacio entre dos respiraciones, el espacio entre el despertar y el sueño, y el espacio que existe entre la vida y la muerte.

En el budismo se da mucha importancia al espacio que existe entre la vida y la muerte. Para darle más importancia, se recomienda una línea de acción para alcanzar la liberación en el estado posterior a la muerte. Esa línea de acción es una serie de prácticas para aprender a morir conscientemente.

Este libro contiene algunas de esas prácticas.

¿Cuál es el propósito? Activar un estado elevado de conciencia, que podemos denominar el Testigo o la Presencia Interior, practicando en vida con el tema de la muerte. Ese Testigo, al

trascender la muerte, alcanza la liberación, porque la conciencia es la esencia de toda la existencia.

Sobra decir que en las culturas occidentales la muerte se ha convertido en la experiencia más innombrable y más negada de la vida, como si la muerte se pudiera separar de la vida o la vida ser separada de la muerte.

Vida y muerte son dos aspectos de una misma realidad. Si la muerte es una propiedad de la vida, ¿por qué no aprender a vivir conscientemente? ¿Por qué no aprender a morir conscientemente?

En general, la parte más disociada o rechazada de la existencia es la muerte. La mayoría de las religiones ofrecen su modelo o metáfora de la vida después de la muerte, pero poco enseñan a morir. Esas metáforas están cargadas de miedo y superstición, porque en el estado involutivo actual de la humanidad aún predomina el pensamiento mágico, que es el mundo de las creencias, las supersticiones y la fantasía metafísica.

El cerebro humano aún no reconoce que toda creencia es una opinión mental y que ninguna opinión es la realidad.

Si una persona pudiera procesar o liberarse de esas estructuras de creencias y descubrir que la muerte es parte de la existencia, la vida podría vivirse más plenamente y la existencia podría ser experimentada como una TOTALIDAD. ¿Por qué? Porque la experiencia del tiempo presente de vida se hace mucho más existencial, intensa y real cuando se incluye la muerte como parte de la vida, en lugar de ser algo que debe ser temido y negado.

Pero hay otra posibilidad que merece ser tomada en cuenta. Si acaso el Testigo Interior, la Conciencia, regresa a la fuente de toda realidad, al Absoluto, al Vacío Creador, al Espacio Informe de Bienaventuranza, en el momento de morir, en tal caso ¿no sería el

momento de la muerte la experiencia suprema y sublime que la vida permite? ¿No sería la muerte, entonces, el clímax de la vida?

Si el Testigo Interior pudiera estar presente al transitar de esta dimensión de las formas a otras dimensiones metafísicas, ¿no sería esa, acaso, la experiencia sublime por excelencia?

**Enrique González Ospina**

# 1. La vida y la muerte

*“Sólo hay algo tan inevitable como la muerte: la vida”.*

*Charles Chaplin*

Los seres humanos somos como remolinos en el río de la vida.

En su fluir, un río choca contra las piedras, haciendo brotar espontáneos remolinos aquí y allá. El agua que entra en un remolino pasa rápidamente y retoma su cauce, y aunque entre eventualmente en otros remolinos, nunca detiene su camino.

## **Lo que no aceptamos**

Aunque por momentos parezca constituir una *entidad* diferente, el agua de esos vórtices es el mismo río. La estabilidad del remolino es sólo transitoria.

Del mismo modo, la energía del río de la vida forma entidades vivas –un ser humano, un gato, un perro, un árbol– pero después lo que hizo brotar el remolino cambia, y éste desaparece ingresando de nuevo en la corriente principal.

La energía que constituyó cada remolino se desvanece, y el agua sigue su camino; quizás sea atrapada de nuevo y se convierta momentáneamente en otro remolino.

Sin embargo, preferiríamos pensar que nuestra vida no es así.

No deseamos vernos como simples formaciones transitorias, remolinos en el río de la vida.

El hecho real es que tomamos forma durante un tiempo; pero después, cuando las condiciones son propicias, nos desvanecemos. No hay nada de malo en ello. Es parte natural del proceso.

No obstante, queremos creer que este pequeño remolino que somos no es parte del río. Queremos pensar que somos permanentes y estables.

Gastamos toda nuestra energía en tratar de proteger esa supuesta *individualidad*, y para hacerlo, trazamos linderos artificiales. Como resultado, acumulamos un exceso de equipaje que entra a nuestro remolino, pero que no puede salir de allí para seguir fluyendo. Así, múltiples cosas taponan nuestro remolino y el proceso se desordena.

El río necesita fluir con libertad y en forma natural. Si nuestro remolino se estanca, ponemos una barrera a la energía del río. Él ya no puede ir a ninguna parte, y los remolinos vecinos pueden recibir menos agua a causa de nuestros desesperados esfuerzos por retenerla.

Lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos y por la vida es mantener transparente el agua de nuestro remolino y siempre en movimiento, de manera que sólo sea un entrar y salir, siempre fluyendo.

Cuando el remolino se obstruye, creamos problemas mentales, emocionales, físicos y espirituales.

## Los pozos estancados

La mejor forma de servir a los otros remolinos es dejar que el agua que penetra en el nuestro, transite con facilidad y rapidez hacia cualquier otra cosa que necesite entrar en movimiento.

La energía de la vida busca transformarse con celeridad.

Si logramos ver la vida de esta forma, sin aferrarnos a nada, la corriente se limitará a fluir. Y cuando algún desecho entre en nuestro pequeño remolino, si la corriente es constante y fuerte, el desecho girará durante un tiempo, pero luego continuará su camino.

Sin embargo, no es así como vivimos la vida. Al no reconocer que somos simples remolinos en el río del Universo, nos consideramos *entidades* independientes que necesitan proteger sus linderos.

En el nivel de la inconciencia, nos vemos como *entidades* permanentes, con supuestos derechos e imaginarios linderos, y desde esa alucinación... vivimos. El simple hecho de decir: "me siento ofendido", establece un lindero al definir a un "yo" que se indigna. Al afirmar: "me siento herido", crea un límite al suponer un "yo" que exige protección.

Ese pequeño "yo", creación de la mente, es el que se cree independiente, autónomo, permanente y real. Ese minúsculo "yo" es el que no comprende ni acepta que en realidad es un remolinito transitorio y leve, que tarde o temprano se disolverá.

Cuando entra basura en nuestro remolino, hacemos grandes esfuerzos para evitarla, expulsarla o controlarla de alguna manera. No queremos que sea perturbado puesto que se considera separado... como una *entidad* que pone límites infranqueables y condiciones de convivencia.

Buena parte de nuestra vida humana se consume en el intento de ponerle límites al remolino, para definirlos. Por eso nos mantenemos siempre en guardia, enconchados, ensimismados, evitando la vida para no correr riesgos, porque los límites se podrían derrumbar.

## **Las vidas estancadas**

No queremos que nada atente contra los linderos. No aceptamos que eso que llamamos la *adversidad* es también parte de la vida. No queremos que nada atente contra nuestro dinero, nuestras cosas, nuestro carro, nuestros hijos, nuestra salud, nuestras creencias... pensamos que de suceder sería terrible.

Entonces, ante la eventualidad, nos protegemos y nos angustiamos, nos aferramos a nuestras posesiones, intensificamos nuestros apegos, realimentamos nuestras identificaciones con casi todo y taponamos nuestra vida. El agua, que debería entrar y salir para ser útil, se estanca. El remolino que levanta una represa a su alrededor, un muro de contención para aislarse del río, se estanca y pierde vitalidad.

Las prácticas en medio de la vida nos van enseñando a no quedarnos atrapados en lo particular, a abrirnos a la vida, a ver lo particular, por adverso que sea, como es. Verlo tal como es: una parte del todo.

Pero pueden pasar años antes de que una persona comprenda el poder de las prácticas y se decida a hacerlas.

Inconscientes, gastamos la mayor parte de nuestra energía creando pozos de agua estancada. Ese es el resultado de vivir atemorizados. El temor existe porque el remolino cree ser el remolino y teme que sus linderos sean derrumbados por algo o alguien de la vida. El temor existe porque el remolino no comprende lo que es: nada más que el río mismo.

Hasta no vislumbrar esa verdad, todas nuestras energías irán en la dirección equivocada.

Creamos muchos pozos estancados, los cuales son caldo de cultivo para la contaminación y la enfermedad: la ira, el miedo, la vanidad, el orgullo, la codicia... Los pozos estancados y contaminados comienzan a pelear entre sí. Son las relaciones humanas.

Los pozos causan muchos problemas, por acción o por omisión. Su comunicación es pobre y sus relaciones son conflictivas. La frescura de la vida desaparece, el gozo de existir es desconocido, y la vida se convierte en un “mar de lágrimas”.

Si usted tiene miedo, por ejemplo, simplemente observe *de qué* tiene miedo; inmediatamente descubre el muro que protege su “yo”, su pozo estancado, su apego, su identificación.

## **El trabajo interior**

La meditación, las diversas técnicas que se hacen en grupo y las prácticas que cada uno puede utilizar en medio de la vida cotidiana, nos ayudan a ver la forma en que hemos producido estancamientos en nuestra vida y la rigidez de los muros que hemos construido a su alrededor.

*“¿Es posible que nunca me haya dado cuenta de mi ira?” “¿Cómo es posible que nunca me haya dado cuenta de mi propensión al sufrimiento?” “¿Y esta depresión que no me deja vivir de dónde sale?”*

Así, lo primero que podemos descubrir con las prácticas es el estancamiento que hemos creado con nuestros pensamientos egocéntricos. Los problemas más grandes que tenemos se deben a las actitudes que no podemos reconocer en nosotros mismos. No nos conocemos. No sabemos nada de nosotros mismos.

Cuando reconocemos directamente el estancamiento, cuando lo vemos de frente, cuando lo percibimos sin procesos racionales de ningún tipo, el agua comienza a fluir de nuevo, poco a poco.

Por consiguiente, el aspecto fundamental de las diversas prácticas es estar dispuesto a ser la vida misma, sin muros; es decir, conscientes de las impresiones y sensaciones que llegan y crean nuestro remolino.

A través de los años nos hemos capacitado para hacer todo lo contrario: para crear pozos estancados, sin darnos cuenta de nada. Esa es nuestra falsa realización.

De este esfuerzo constante se derivan todas nuestras dificultades y nuestro distanciamiento de la vida. Un remolino protegido entre muros no está cerca de nada. Atrapados en un sueño egocéntrico... sufrimos. Una vida llena de pozos amurallados y contaminados es una verdadera desgracia, un “mar de lágrimas”. No sabemos cómo ser íntimos, cómo ser el río de la vida, cómo fluir.

Las meditaciones y las diversas prácticas son una forma de invertir lentamente el proceso. Para la mayoría de las personas, éste es el trabajo de toda una vida. El cambio suele ser doloroso, especialmente al principio.

Cuando estamos acostumbrados a la emocionalidad compulsiva, a la rigidez mental y a la inflexibilidad controlada de una vida protegida por muros, no deseamos que penetren corrientes nuevas dentro de la conciencia, por refrescantes que estas sean. Esto explica la resistencia a la acción que es tan común a casi todas las personas que tratan en los grupos de trabajo interior.

La verdad es que no nos gusta mucho el aire puro. No nos agrada el agua fresca. No nos gusta correr riesgos. No nos gusta abrirnos y exponernos. Necesitamos mucho tiempo para ver la forma como nos defendemos y manipulamos la vida en nuestras actividades diarias.

Inconscientemente preferimos defendernos que observarnos, escondernos que abrirnos, permanecer en silencio que exponernos, cerrar la mente que abrir el corazón, la mentira piadosa que la verdad desnuda, porque todo ello protege los muros de mi pozo, de mi "yo".

Las prácticas nos ayudan a ver con mayor claridad estas maniobras, aunque no es placentero reconocerlas. Aún así, es esencial observar lo que hacemos con nosotros mismos. Cuanto más practicamos, con mayor facilidad reconocemos nuestros patrones defensivos

Pero el proceso nunca es fácil ni indoloro, por eso no deben embarcarse en él quienes aspiran a encontrar con rapidez y facilidad un lugar de descanso, un consuelo, un alivio. El trabajo interior serio, comprometido, es una cirugía para una metástasis y no un calmante para un dolor de cabeza.

## **¿Qué es nuestra vida?**

Lo que se obtiene a través de las prácticas es un estado más agudo de vigilia, un estar más despiertos, más vivos, más conscientes de nuestros procesos internos reactivos, compulsivos e instintivos.

Un conocimiento vivencial tan profundo de nuestras propias tendencias dañinas, que no tenemos necesidad de buscarlas en los demás. Las prácticas nos ayudan a detectar los puntos de estancamiento de nuestra vida: miedo, ira, vanidad, arrogancia...

En verdad, lo único que existe es el permanente fluir del agua. Lo que nosotros identificamos como nuestra vida no es otra cosa que un pequeño desvío, un remolino que brota repentinamente y luego se desvanece. Algunas veces los desvíos son diminutos y cortos; la vida gira en un solo sitio durante un tiempo y luego desaparece. La gente a veces pregunta por qué mueren los niños... ¿Quién sabe? No conocemos la razón. Es parte de esta eterna corriente de energía.

Cuando podemos unirnos a ella, encontramos la paz; cuando enfocamos todos nuestros esfuerzos en la dirección contraria, sufrimos, carecemos de paz.

Comprenda claramente esto: un remolino es una forma transitoria, que al desvanecerse, se reincorpora a la corriente del río, que es lo real. Su vida es una forma transitoria, que al desvanecerse, se reincorpora a la corriente de la energía, que es la VIDA real. Su vida es un momento de la VIDA. Su vida es mortal, pero la VIDA tal vez es eterna.

En tal caso, si algo muere, ¿qué muere?

## **El centro y la periferia**

El ser humano dispone de cierta existencia compuesta de dos planos:

La periferia, que es su mente y su cuerpo, proyectados hacia afuera, hacia el mundo externo.

El centro de su ser, proyectado hacia adentro, hacia su Conciencia, hacia la VIDA.

Mientras vive se encuentra simultáneamente en esas direcciones: hacia afuera y hacia adentro. Pero, en estado de inconciencia o conciencia ordinaria, la persona sólo “se da cuenta” de lo externo, en forma superficial, como parte de su instinto de sobrevivencia. Es el rasgo propio de la vida mecánica, compulsiva; es la fuente del sufrimiento, del miedo... Es el estado de “darse cuenta”... de casi nada.

Cuando la persona, por una u otra razón, tiene un vislumbre de su centro, de su Vida Interior, de su Alma, y surge en ella una necesidad de eso, entonces, su vida empieza a cambiar de propósito y de significación. ¿Qué hacer ahora que ha empezado a despertar? Aparece una meta, un propósito: despertar.

Como ha vivido muchos años perdido en la periferia de su ser, dirigirse hacia su centro no será fácil ni rápido. Muchas veces tendrá que moverse hacia su centro mediante la meditación y las prácticas, pero de allá será sacado hacia la periferia, porque esa ha sido su vivienda habitual.

Poco a poco se irá capacitando para moverse de la periferia al centro y del centro a la periferia, creando atención y conciencia. Por algún tiempo no será capaz de estar adentro y afuera... simultáneamente, pero poco a poco lo va logrando. Poco a poco va descubriendo vivencialmente que es como un pájaro con dos alas, equilibradas, opuestas, que funcionan en forma simultánea y sincronizadas. Poco a poco va descubriendo que no puede volar, vivir, con una sola ala.

Hasta cuando un día... descubre que necesita y puede vivir con las dos alas, simultáneamente, adentro y afuera, Aquí y Ahora.

Descubre que la realidad es perfecta, porque es así; que la vida puede ser vivida tal cual es, Aquí-Ahora-Esto, sumergido en el gozo de existir en la levedad de esa vida que le ha sido dada por la VIDA.

El humanoide vuela con una sola ala hacia afuera, dándose contra las paredes, creando conflictos, sufriendo lo indecible, sin paz, sin gozo, sin alegría. El humano vuela con las dos alas, a voluntad, en libertad, consciente de lo que hace, sumergido en la dicha de existir, fascinado por el gozo de vivenciar la levedad de esta vida que le ha sido dada, compartiendo su alegría y su asombro con todo y con todos.

Ese puede ser el primer propósito o meta personal: evolucionar del humanoide al ser humano amoroso, despierto, bondadoso, atento, alerta... consciente-de-sí-mismo, volando con las dos alas desplegadas.

## **Aprendiendo a morir**

En gracia de continuar con esta indagación, convengamos con que la “muerte” existe, entendida en todo caso como el proceso de fluir de la vida personal a la VIDA eterna. Como de todas maneras en ese proceso de transformación debe pasar algo, tal vez sea en la respiración el suceder de ese algo.

Nos vamos a referir a la “muerte”, teniendo muy presente que sólo cierto nivel bajo de conciencia puede percibir el hecho como un final, como una extinción. Lo que vamos a comentar a continuación, entonces, va dirigido a las personas que sienten y presienten que la “muerte” es el final, y tienen temor de ese morir.

## **Ya estamos muriendo... viéndonos desde el remolino**

Tengamos miedo o no, la muerte es la única certeza. Da lo mismo que tengamos miedo o no lo tengamos. Es irrelevante. En la vida no hay nada seguro, excepto la muerte. Todo es incierto. Todo es accidental. Sólo la muerte no es accidental.

Pero observemos la mente humana. Siempre hablamos de la muerte como si fuera un accidente. Siempre que muere alguien, como suele suceder, decimos que su muerte es prematura. Siempre que muere alguien, hablamos de eso como si hubiera sido un accidente, imprevisto, inesperado, sorpresivo, desagradable.

Sólo la muerte no es un accidente: ¡Sólo la muerte! Todo lo demás es accidental. La muerte es absolutamente inevitable. Tenemos que morir. El remolino tiene que regresar al río. Y cuando afirmo que tenemos que morir, parece algo por suceder en el futuro, muy lejos, dentro de muchos años. Y no es así. Ya hemos muerto. En el momento en que nacimos, morimos con el nacimiento, la muerte aparece como un hecho inevitable. Al nacer, una parte de la muerte ya ha sucedido, y ahora tiene que suceder la segunda parte.

De manera que ya estamos medio muertos, porque una vez que uno nace, uno ha llegado al ámbito de la muerte, ha entrado en él. Es un hecho que nada puede cambiarlo, ya no hay forma de cambiarlo. Es así. Al nacer nos hemos incorporado al ámbito de la vida y al ámbito de la muerte, simultáneamente. Es por esto que la muerte no nos va a suceder al final. Ya está sucediendo. Ha estado sucediendo desde cuando nacimos, está sucediendo en este momento, y va a continuar sucediendo.

Hemos vivido muriendo, pero el éxtasis de vivir intensamente el milagro de la vida nos ha ocultado el gozo existencial de comprender el misterio de la muerte. Hemos vivido sumergidos en el milagro de

la vida creada por el Universo, y en el misterio de la muerte creada por el Cosmos, pero hemos dado prioridad a la vida.

La muerte es un proceso. Igual que la vida, la muerte es un proceso. La vida y la muerte son como nuestros dos pies. Van juntos. La vida y la muerte son un solo proceso. Estamos viviendo en cada momento. Estamos muriendo en cada momento.

## 2. El miedo y la muerte

*“Una buena muerte llena toda una vida de honor”.*

*Petrarca*

El miedo es muchas veces un fantasma negro, pero también puede ser un amigo. Sin el miedo, no hubiéramos, seguramente, llegado al día de hoy. Es el que nos protege, y gracias a él, cada vez que un estímulo nos amenaza reaccionamos con angustia y autodefensivamente, ya sea huyendo, paralizándonos o agrediendo.

La energía que nos hace huir es la que de ordinario denominamos miedo y la que nos hace atacar la llamamos ira, pero es la misma energía vital que se manifiesta de dos maneras diferentes frente al peligro.

El miedo instintivo constituye un código biológico para asegurar la supervivencia. Un código que está en todo animal, incluido el hombre. Ese miedo instintivo es un aliado, y curiosa y paradójicamente más “razonable” y “lógico” que ese que surge en la mente, el temor, a menudo infundado e imaginario, inútil y perjudicial, que puede llegar a limitar la vida de la persona, atormentarla interiormente y frenar su autodesarrollo.

Así pues, una clase de miedo, el instintivo o biológico, es provechosa, útil y necesaria; pero el temor, el miedo neurótico, infundado e imaginario, es nocivo, limitante, enfermizo y fuente de desdicha.

Hagamos claridad sobre esto. Existen dos tipos de miedo:

### **1. El miedo instintivo**

Es biológico, necesario, natural, protege la vida, permite huir del peligro o atacar al enemigo. Es la energía que activa el estrés positivo.

### **2. El temor psicológico**

Es de origen mental, neurótico, infundado, imaginario, nocivo, patológico. Hace que la persona huya de la vida. Es la energía que activa el estrés negativo, enfermedad que puede ser de naturaleza mortal, al afectar en forma leve o severa cualquier órgano del cuerpo.

## **El temor infundado**

El miedo es una de las raíces más profundas del individuo y no es fácil de superar. Muchas veces la línea divisoria entre el miedo fundado y el temor infundado es difícil de identificar, porque reaccionamos con miedo y la subsiguiente angustia, no sólo cuando algo nos amenaza física, mental, emocional o socialmente, sino también cuando creemos o interpretamos que algo nos amenaza, aunque tal amenaza no exista en realidad.

Lo entendemos con un ejemplo clásico: vamos caminando de noche por el campo, tropezamos con una cuerda y creemos que es

una serpiente venenosa. En tal caso, reaccionamos con terror por una distorsión en la interpretación. ¡Cuántas veces habremos experimentado angustia, miedo y pánico por temores infundados!

En el animal, que sepamos, el miedo es más funcional y surge cuando de verdad hay eventos amenazantes. Un animal siente pavor cuando intuye que se le va a sacrificar, por ejemplo, pero no experimenta tal pavor años antes, anticipando el daño que se le va a infringir. Parece ser que los animales no sufren de miedo al futuro, ni temor por no ser aceptados, ni aprensión por el posible fracaso en sus proyectos, ni pavor por la opinión de su prójimo, ni terror a las enfermedades... que todavía no tienen.

El ser humano, por el contrario, padece de todo eso.

Como para la mente todo resulta posible, aunque no sea probable, la imaginación descontrolada puede llevar a anticipar cualquier tipo de calamidades: la muerte de un hijo en accidente, la propia muerte ahogado, el inminente secuestro, un cáncer...

Pero además de este miedo entroncado en la fantasía dolorosa, está también el recuerdo del dolor y el sufrimiento pretérito, así como las conductas de miedo aprendidas a lo largo de la vida, en especial en la infancia.

## **Miedo y pensamiento**

Como padres, es usual que eduquemos a nuestros hijos a partir del **no**. “No hagas eso. No hagas lo otro. Cuidado con eso. Eso no lo digas nunca...” Sin darnos cuenta de que en realidad detrás del **no**, lo que hay es una transferencia del miedo del padre o madre que cree educar a su hijo.

La educación del *sí* es prácticamente desconocida. Así, desde la infancia, el miedo aprendido llega a formar parte no de nuestra naturaleza real o esencial, pero sí de nuestro núcleo psíquico, que es nuestra personalidad. En esa forma, desde pequeños vamos formándonos una “personalidad” miedosa, tímida, indecisa, quizás sin llegar a saber nunca *por qué*. Y cuando descubre mediante el psicoanálisis, *por qué*, es poco lo que puede hacer por sí-mismo o insuficiente.

Es el proceso educativo, sociedad y familia, y su propia historia personal, la fuente del temor psicológico, origen tanto de ansiedad como de abatimiento, de angustia como de melancolía.

## **Es necesario un trabajo interno**

El pensamiento puede convertirse en la mayor fábrica de miedos, temores y susceptibilidades infantiloides. Así se torna, como dice Ramana Mahrshi, “el ladrón de la felicidad”.

La *memoria* (muchos miedos son aprendidos o son el recuerdo del dolor) y la *imaginación* son fuentes del temor neurótico que a todos nos alcanza.

Muchas veces nos negamos a examinar y reconocer nuestros miedos, como si así fueran a disiparse. Otras, seguimos la senda de la evasión o el escapismo. Muchas veces acudimos a la farsa de racionalizar el miedo, que es una manera de autoengañarnos.

Pero en la senda del crecimiento interior, que es el despertar a niveles de Conciencia superiores, es necesario ir descubriendo el espectro maléfico de los temores, reconociéndolos como parte de nuestra actual condición humana, porque quizás si no hay Testigo Interior... somos miedo. Por eso es importante observar nuestras mecánicas y ciegas reacciones de miedo, y comprobar por nosotros

mismos cómo el pensamiento compulsivo retroalimenta sin cesar el miedo en todas sus formas.

El miedo es muy hábil en disfraces. Siempre anida detrás de la inseguridad, los celos, la envidia, la irritabilidad, la infatuación, el despotismo, la escrupulosidad, el fundamentalismo dogmático, la falta de compromiso, el aislamiento, la sumisión, la falta de iniciativa, la codicia... y otras máscaras.

Pero si trabajamos seriamente sobre nosotros y vamos adquiriendo equilibrio y armonía, aprendemos a convivir conscientemente con ellos, a superar los que podamos superar, a descargar de reactividad a otros, a quitarle fuerza a algunos, a convivir con los miedos inevitables y actuar vitalmente a pesar de esos miedos, porque no hay ser humano que no tenga miedos y temores.

Es necesario, en el proceso de sanación, descubrir, ver y conocer los propios miedos, y ejercitarse para que una parte de nosotros permanezca ecuánime y desapegada con respecto a las respuestas automáticas que ellos provocan.

## **Miedos y temores inconscientes, y la acción del Testigo**

Muchos miedos son inconscientes. Casi todos. Pasadas experiencias o vivencias dolorosas, frustraciones y traumas, una educación represiva o autoritaria en exceso, las inhibiciones y autorrepresiones... todo ese material y mucho más ha ido dejando huellas en el inconsciente que generan tendencias neuróticas muy variadas, entre ellas temores o miedos.

Cuando uno empieza a observar los propios miedos, como parte de un propósito de sanación, en ningún caso debe emitir juicios de

valor, culpabilizaciones o autorrecriminaciones, porque si involucra su ego, además de tener el problema del miedo, añadiremos el amor propio herido o la autoestima menoscabada, pensando por ejemplo que somos más cobardes que los demás.

¿Quién dice que no hay que tener nunca miedo? Culturas o modelos sociales que afirman la necesidad de “no tener miedo nunca” están errados. Un ser humano no tiene por qué ser un *Supermán*. El ego necio e ignorante de la condición humana nos dice que no hay que tener miedo, cuando, paradójicamente, es el ego el causante de la mayoría de ellos.

Hay miedo al dolor, pero también a no gozar lo suficiente y no alcanzar lo que nos produce placer. A perder y a no obtener. A que nos arrebaten lo que tenemos y a no seguir acumulando... los miedos son infinitos. Todo eso sucede desde su memoria, su pensamiento, su mente... sin su participación consciente y voluntaria. Sucede sin usted. Usted no es culpable de que los miedos sucedan en su espacio interno, pero es necesario reconocer que ese es el mecanismo que conduce al sufrimiento.

En ausencia del Testigo... todo sucede. En presencia del Testigo, todo sucede... pero empieza la casa a adquirir cierto orden. El Testigo es el observador consciente de sus procesos internos. El Testigo es la conciencia-de-sí-mismo, y el miedo es parte importante de ese *sí-mismo*. Esta idea extraordinaria del Testigo Interior, que depende totalmente de su necesidad de ayudarse para salir del caos, vislumbra de inmediato una posible solución.

El *problema* del miedo no depende de usted, porque fue creado en usted, pero la *solución* sí depende de usted.

## La acción del Testigo

A todos pueden asaltarnos diversos pensamientos de desconfianza, miedo o temor, pero es esencial tener la actitud de permanecer vigilantes, de observar, de ver lo que está sucediendo dentro de nosotros. El miedo frena el desarrollo de muchos factores del *despertar*, como la indagación de la realidad, el sosiego, la serenidad para observar con objetividad eso, la alegría existencial de poder *ver eso*, la determinación de permanecer alerta frente a lo que sucede.

Es necesario ver el ámbito del miedo interior por uno mismo, sin acudir a esfuerzos autocoercitivos ni proponernos superar todos nuestros miedos mediante un acto de firme voluntad. ¿Y es que, acaso, disponemos de la voluntad para confrontar un hecho creado por la especie en millones de años? No se trata de un acto instantáneo de la voluntad. *No*.

La “estrategia”, por llamarla así, con respecto al miedo, debe ser inteligente, consciente, paciente y amorosa. No puede ser coactiva, represora. Hay que ir descubriendo, mediante la auto-observación, las ideas sobre el miedo. Empezar a verlo como un concepto que puede evolucionar hacia un estado emocional negativo o hacia una acción no deliberada del cuerpo.

Hemos de aprender a ser amigos de los miedos, tenerlos cerca, acompañarlos en su corta vida, como parte de una estrategia que se desarrolla en los grupos de trabajo interior. La estrategia debe ser pacífica, la observación perseverante, la paciencia infinita y la actitud amorosa, porque su vida está de por medio. Si camina despacio llega lejos y pronto, porque la situación del ser humano no es fácil.

Los miedos son innumerables, pero diferentes, en función de la naturaleza anímica de cada persona. Lo que a unos les causa pánico, a otros los deja indiferentes. El miedo suyo es el miedo de la

humanidad, pero en cada persona adquiere un carácter diferente; por eso uno mismo ha de observar sus miedos y tratar de ir comprendiendo y madurando a partir de ellos, y no atentar **nunca** contra ellos.

Así, observándolos sin juicios, percibiéndolos sin pensamientos logra dos efectos: la expansión de su Conciencia-de-sí y el debilitamiento de la energía propia de las emociones denominadas “miedos”. Este es un proceso alquímico, sutil, trascendente y eficaz, poco conocido en Occidente pero practicado en los grupos de Trabajo Interior.

Sólo los peligrosos manuales de autoestima incitan a la heroica superación de todos los miedos, mediante cierto voluntarismo, por desconocer que la energía del miedo suele ser frecuentemente mucho más poderosa que la intensidad de la débil voluntad de la persona.

## **La autosanación**

Los miedos son mutantes, cambian. Lo que en una época de nuestra vida nos produjo miedo, en otra nos deja absolutamente indiferentes.

Es cierto que el miedo hay que “controlarlo”, pero hay formas muy distintas de lograrlo. En ningún caso surte buen efecto la auto represión volitiva, forzada, agresiva, contra el propio miedo. La compulsión volitiva del ego, como cuando nos decimos “voy a hacer eso, pase lo que pase”, no funciona como terapia de sanación.

La mayoría no hemos nacido para interpretar el papel de héroes o de titanes, actuaciones protagónicas que deben ser evitadas. El miedo debe ser “controlado”, término entendido como la tensión arterial bien vigilada y regulada. El “control” se refiere exactamente a la *atención* clara y vigilante, la observación lúcida alejada de todo

juicio racional, actitud con la cual iremos descubriendo los componentes del miedo y erradicando sus hondas raíces.

La presencia de la *atención* es condición absoluta en la autosanación, razón por la cual en los *grupos* se trabaja en forma persistente y consistente en el tema de la *atención* dirigida hacia adentro.

Entre los numerosos temores que nos agobian, algunos de los cuales ya hemos mencionado, se hayan otros: el miedo al futuro, a la enfermedad, al envejecimiento, a la locura, a la marginación, al abandono, la soledad... y a la ***muerte***.

En las condiciones de vida que ha creado esta sociedad inhumana, cuya motivación esencial es la codicia egocéntrica que jamás se sacia, hasta el menos imaginativo puede sentir miedo; y ciertamente, cuanto más civilizada es una persona y más intelectual, es posible que tenga más miedos.

El miedo se torna en un obstáculo muy grave cuando restringe nuestra posibilidad evolutiva, sabotea el propio desarrollo, nos hace experimentar una gran angustia y limita la acción hacia el interior y hacia el exterior. Cuando alcanza esos niveles, frecuentemente es necesario recurrir al psiquiatra que trabaje con nosotros en el descubrimiento interior, pero, mientras tanto, todos somos capaces de hacer mucho por nosotros mismos.

## **El miedo a la muerte**

Apenas los miedos comienzan a surgir podemos actuar de inmediato, observándolos muy atentamente, percibiéndolos en forma directa, sin juzgarlos, como un Testigo amoroso, pero serio y apasionado.

El Testigo... observando... eso. Y nunca importa el contenido de eso. Eso puede ser esa sensación que la mente llama miedo, o un pensamiento respecto de lo desconocido, como la *muerte*.

No nos gusta pensar en ella, pero llegará el momento en que tendremos que separarnos de nuestro cuerpo. ¿Separarnos? ¿Qué se separa de qué? ¿Algo se separa de algo? ¿Algo se extingue y algo permanece? ¿O no hay separación sino extinción total? ¿Muerdo? ¿Algo muere? ¿Sólo hay transformación? ¿Nada muere?

Son preguntas que evadimos... por miedo.

No es agradable pensar que pronto tendremos que morir, pero si superamos nuestra renuencia a pensar en ello, y desarrollamos conciencia de la muerte, podemos protegernos del miedo que nos paraliza cuando la muerte se aproxima. Puede llegar súbita o lentamente, pero siempre inesperada, porque la mente no quiere saber nada de eso, tiene miedo de eso que no comprende.

Si hay conciencia del hecho, hay comprensión y serenidad. Si no hay conciencia, habrá mente, miedo y mucho sufrimiento. Es la meditación la que nos permite el desarrollo de esta conciencia y esta comprensión.

Súbitamente nos vemos forzados a renunciar a nuestra familia, a nuestros amigos, a aquellos a quienes queremos, a nuestras posesiones... a nuestro amado ego. Cuando la muerte llega, nada puede ayudarnos: en ese momento supremo de la existencia, la inteligencia, el conocimiento, la belleza, el dinero, el poder, el prestigio, el éxito... de nada nos sirven.

Tal vez nos volvemos a dar cuenta de cuán bello es nuestro mundo: los jardines, los árboles, las rosas, las montañas, los animalitos, la gente (no obstante), y a esa percepción le sigue el

profundo pesar de que sólo apreciamos la vida cuando estamos al borde de la muerte.

La *VIDA* es increíblemente bella y majestuosa, pero tenemos que dejar este lugar maravilloso y ni siquiera podemos llevar nuestros cuerpos con nosotros. Comprenda ahora, por qué en el trabajo interior se insiste permanentemente en la necesidad de *vivir*, Aquí-Ahora, conscientemente... intensamente... apasionadamente... amorosamente... *esto*. ¿Qué? Pues *esto, lo que sucede*.

Evitémonos el pesar de no haber vivido.

El miedo a la muerte es extremadamente poderoso. Es más intenso que cualquier otra emoción. Cuando el miedo a la muerte aparece los otros miedos desaparecen, porque son irrelevantes, tenues, mieditos. Más fuerte aún que el dolor físico es el dolor del miedo a morir, incluso la palabra “muerte” parece aterradora, porque tiene la connotación de un fin.

Si creemos que la conciencia y el cuerpo son lo mismo, al morir el cuerpo la conciencia también debe cesar. Y esa *creencia* produce miedo. Si creemos que nuestra conciencia sobrevive después de la muerte del cuerpo, sabemos que en la muerte deben separarse, y la idea de prescindir de nuestro cuerpo nos produce pánico. Esa *creencia* produce miedo.

Pero es la creencia, la idea, la que produce miedo. Es la mente que cree la que crea el miedo. ¿Puede la *conciencia* que comprende eso, sentir miedo de eso? ¿Puede el cuerpo sentir miedo de su propio proceso natural?

Comprenda claramente cómo en el proceso de la muerte hay tres componentes: mente-miedo, conciencia y cuerpo. Pero de esa tríada no sabemos casi nada, como si el tema no tuviera que ver con nosotros.

## Las transformaciones

Sin embargo, a medida que aumenta nuestra comprensión del significado de la existencia humana, podemos ver que la muerte no es una separación sino una transformación.

Al ampliar nuestra perspectiva, podemos ver que la vida no puede perderse y que no puede desaparecer, pero puede transformarse. Al desarrollar la comprensión de este hecho, el miedo desaparece. Al comprender que en realidad no existe la muerte como una extinción de algo, pero sí existe la vida como un proceso de transformación, el miedo pierde sustento.

Si no hay comprensión vivencial de los procesos internos, hay mente-idea y eso es miedo. Si hay comprensión vivencial, mediante la propia experimentación meditativa, no hay mente y no hay miedo. Es la comprensión meditativa la que nos puede orientar a:

*“Amar la vida sin apego,  
y amar la muerte sin obsesión”.*

Así como la energía ni se crea ni se destruye, pero se transforma, igual la vida. La vida y la muerte son parte de un proceso continuo de re-creación y cambios sutiles. Si sabemos, por ejemplo, que las células de la pared estomacal se renuevan cada 8 días, las de la piel cada 30 días, las del hígado cada 45 días; si las células totales del cuerpo se renuevan cada 7 años y el esqueleto cada 10 años, ¿podemos afirmar que eso es muerte? ¿O que eso es vida? ¿Resucitar? ¿Reencarnar? ¿Qué es eso? ¿Cómo puede denominarse un proceso continuo de renovación?

Es la mente ignorante la que ve la muerte como lo contrario de la vida, como excluyente de la vida. Pero la comprensión de la conciencia meditativa ve que la vida y la muerte no son contrarios ni

excluyentes, sino sólo polos de la *existencia*, polaridades de la *existencia*, cuyo proceso fluye de uno a otro y viceversa.

La existencia es un proceso continuo de transformación, de renovación, de la vida, la materia y la energía. Nada permanece como es. Nada permanece quieto. La realidad es un proceso continuo de cambio. Lo que es... está *dejando de ser*, simultáneamente. La realidad es el proceso de cambio, no la permanencia.

Por eso se afirma que la existencia es un proceso continuo de transformación entre unos polos extraños... ser y dejar de ser... ser y dejar de ser..., como un péndulo, y la mente miedosa le pone por nombre “muerte” a uno de los dos polos, y luego siente miedo de esa palabra tan macabra, que la misma mente creó.

## Todo y nada

La mente acepta el estado de *ser*, pero no acepta ni comprende el proceso de *no ser*, el de *dejar de ser*. La mente, que es lo conocido, se apega a lo fenomenológico manifestado, a lo que es, y se niega a su otro lado, *no ser*, que es el vacío y la nada, quizás. La mente prefiere el miedo que la *nada*. Pero, en el supuesto de la creación divina, ¿de dónde sacó Dios todo esto? De la *nada*.

No obstante, personas creyentes en Dios lo aceptan como el “creador” de todo desde la *nada*, desde el *vacío*, pero tienen enormes dificultades para aceptar mentalmente esa *nada*, ese *vacío*, que suele denominar la muerte.

Cuando desistimos de ponerle nombres a nuestras experiencias: alegría o sufrimiento, juventud o vejez, vida o muerte, podemos encontrar en ellas algo muy interesante cuando las miramos desde diferentes perspectivas, como jugando con ellas, sin apegos, sin

expectativas, sin pensamientos, sencillamente siendo Testigos de eso.

En tal actitud, que es un acto de conciencia-de-sí, no nos domina ningún temor generado por alguna experiencia particular. A este nivel, la muerte se convierte simplemente en otra palabra para otra experiencia, ni más importante ni menos importante que cualquier otra palabra. Si lo que importa es la conciencia vivencial de eso, sin importar el contenido de eso, ¿qué importa que la mente lo denomine muerte, sombra o pájaro?

Pero cuando no hay conciencia-de-sí, en ausencia de ella, la mente domina todo el espacio psíquico, y para ella su palabra muerte tiene una connotación dramática que le produce miedo, terror. La mente crea la palabra *muerte*, le da una significación terrorífica, y luego esa palabra le produce miedo. Ese es parte de su juego, medio absurdo.

En lo emocional el juego es equivalente. Por ejemplo, la mente presiente que el cuerpo se va a enfermar, surge el miedo a la enfermedad, y entonces el cuerpo se enferma. El hipocondríaco funciona así.

Infortunadamente, en Occidente la muerte es tema tabú, como el sexo. Pero todo el mundo se muere y todo el mundo hace el amor, solo o acompañado, despierto o en sueños. Sería muy conveniente que se aceptara la muerte más abiertamente como parte natural de nuestro ser, como un estado de un proceso continuo, como un momento de la secuencia, como la expresión de una ley natural que rige la transformación permanente de lo fenomenológico.

## El trabajo interior

Cuando vemos la muerte como una transformación más que como un fin, el omnipresente miedo a la muerte pierde su dominio sobre nosotros, y la energía que antes quedaba bloqueada por el miedo puede ahora utilizarse para estar más consciente de la belleza intrínseca que hay en la rica textura de nuestra experiencia, en medio de la vida.

Así, a la hora de la muerte, sea eso lo que sea, no tendremos que lamentar nada. Nos reconoceremos como parte de todo lo que *ES*, parte del cosmos, parte del Universo, parte del *TODO*, tanto en esta vida como después.

Nuestro cuerpo es un vehículo precioso para el crecimiento interior y la experiencia directa consciente. El único medio por el cual puede darse la revelación del milagro de la vida y el misterio de la muerte. Pero lo tenemos que usar para este propósito, porque a la hora de la muerte nuestra única compañía es la Conciencia Pura... si le hemos permitido en vida que germine desde el cuerpo.

En consecuencia, nuestro objetivo es fortalecer el estado meditativo, la Presencia Interior, el Testigo, el Observador, mediante métodos activos o pasivos, solo o acompañado, aquí o allá, para que no haya separación entre lo de adentro y lo de afuera.

Entonces, con una nueva percepción de la naturaleza de la realidad, todos los miedos desaparecen, hasta el más impactante de ellos, el miedo a la muerte.

Si aprendemos a vivir conscientemente aprendemos a morir conscientemente. Si a la hora de la muerte no hay Conciencia, habrá terror, pavor, desesperación, angustia, miedo.

Si a la hora de la muerte hay Conciencia, estará el estado de serenidad necesario para ser Testigo del momento supremo de la vida: el retorno a la eternidad.

¿Puede acaso, haber un momento de mayor belleza absoluta que aquel del abandono amoroso del cuerpo y la mente para regresar a lo eterno? ¿Puede haber algo más sublime?

### 3. La respiración y la muerte

*“Ocurra lo que ocurra en el más allá, sólo puede ser el resultado de un impulso iniciado aquí en la tierra”.*

*Keyserling*

Tengamos miedo o no, la muerte es la única certeza, sea ella lo que sea. En la vida no hay nada seguro, excepto la muerte. Todo es incierto, todo es accidental. Sólo la muerte no es accidental. Pero, siempre hablamos de la muerte como si fuera un accidente. Siempre que muere alguien decimos que su muerte es prematura. Siempre que muere alguien hablamos como si hubiera sido un infortunado desastre.

Sólo la muerte no es un accidente. ¡Sólo la muerte! Todo lo demás es accidental. La muerte es absolutamente inevitable. Tenemos que morir, todos. Y cuando digo que tenemos que morir parece algo por suceder en el futuro, muy lejos. Y no es así. Ya hemos muerto. En el momento en que nacimos, morimos. Con el nacimiento, la muerte aparece como un hecho inevitable.

Es así como una parte de la muerte ya ha sucedido: cuando nacimos. Ahora tiene que suceder la segunda parte. De manera que ya estamos medio muertos, porque una vez que uno nace, ha llegado al ámbito de la muerte, ha entrado en él. Es un hecho que nada puede

cambiarlo, ya no hay forma de cambiarlo. Es así. Al nacer, nos hemos incorporado al ámbito de la vida y al ámbito de la muerte, simultáneamente.

Es por esto que la muerte no nos va a suceder al final. Ya está sucediendo. Ha estado sucediendo desde cuando nacimos, está sucediendo en este momento, y va a continuar sucediendo. Hemos vivido muriendo, pero el éxtasis de vivir intensamente el milagro de la vida nos ha ocultado el gozo existencial de comprender el misterio de la muerte. Hemos vivido sumergidos en el milagro de la vida creada por el Universo, y en el misterio de la muerte creada por la materia, pero hemos dado prioridad a la vida. No hemos comprendido que podemos amar la vida, sin apego, y amar la muerte, sin obsesión.

La vida y la muerte son como nuestros dos pies. Van juntos. La vida y la muerte son un sólo proceso. Estamos viviendo en cada momento. Estamos muriendo en cada momento. Para comprender mejor este hecho, busquemos su similitud con el proceso de la respiración. Cuando inhalamos es la vida, y cuando exhalamos es la muerte. Lo primero que hace un niño al nacer es inhalar. No puede exhalar porque no hay aire en su pecho. Tiene que inhalar. Su primer acto vital es inhalar. Y el anciano, al morir, hará su último acto, que será la exhalación.

Al morir no podemos inhalar. Al nacer, nuestro primer acto es inhalar, y al morir, nuestro último acto es exhalar. La inhalación es el nacimiento y la exhalación es la muerte, pero estamos haciendo ambas en todo momento.

Inhalamos y exhalamos...

Inhalamos y exhalamos...

Al inhalar... nazco.

Al exhalar... muero.

En cada momento estoy naciendo y muriendo... naciendo y muriendo... Puede que no lo haya observado, pero intente descubrir cierta diferencia significativa que existe entre inhalar y exhalar. Cuando exhala, está más en paz. Exhale hondamente... ahora... y sentirá una cierta paz dentro de sí. Cuando inhala, se pone intenso, se pone tenso. La intensidad misma de la inhalación crea una tensión, por lo cual el énfasis normal, corriente, se pone siempre en la inhalación. Compruébelo. Si le digo que respire hondamente... hágalo por favor... mire cómo ha empezado con la inhalación.

En realidad, inconscientemente, nos da miedo exhalar. Cuando nos damos cuenta de la respiración... inhalamos. Pero nunca nos damos cuenta de la exhalación, nunca exhalamos conscientemente.

Cuando participamos intencionalmente en la respiración, inhalamos. Pero nunca lo hacemos en igual forma con la exhalación. En el mejor de los casos, cuando respira conscientemente, usted inhala, pero su cuerpo es el que exhala. Usted decide inhalar, a veces, pero nunca decide exhalar. Es su cuerpo, solo, el que exhala, porque no puede existir sólo con la inhalación.

El cuerpo necesita las dos: inhalar y exhalar, la vida y la muerte.  
*¡Es necesario aprender a exhalar conscientemente!*

Exhale conscientemente, en forma lenta y profunda, con toda su atención focalizada ahí, sintiendo ese soltar, sin un solo pensamiento, y tendrá una muestra de la muerte. Saboréela. Es bella. La muerte es bella, porque no hay nada como ella tan silenciosa, tan relajante, tan calmada, tan serena, tan profunda.

Con la conciencia de la exhalación el miedo a la muerte va desapareciendo, porque ahora la muerte parece una relajación, parece un descanso profundo. Ahora, la muerte no parece antagónica a la vida, sino su fuente misma, su energía misma.

La vida es como ondas en la superficie de un lago, y la muerte es el lago mismo. Cuando no hay ondas, el lago sigue ahí y el lago puede existir sin las ondas, pero las ondas no pueden existir sin el lago.

La vida no puede existir sin la muerte. La muerte puede existir sin la vida, porque es la fuente. Antes de existir en esta vida, usted era no-existencia. Y de la no-existencia surgió su existencia. De la Nada surgió su vida, y su vida regresa a la Nada, a la Fuente, a Dios...

Esa fuente, el Absoluto, Dios, el Campo Informe de Bienaventuranza, la Conciencia, como quiera llamarla, es la Verdad, la única realidad. La vida es sólo una manifestación temporal de esa única realidad. Hemos vivido. Ahora nos queda agradecer al Universo el haber compartido con nosotros el milagro de la vida, y asumir con madurez el aprendizaje de morir.

## 4. La inmortalidad del SER

*“Dos cosas bellas hay en el mundo:  
amor y muerte”.*

*Benjamín Constant*

El ser vivo es un compuesto en extremo complejo de células, vivas también. Cada una de éstas es por naturaleza mortal, pero en la organización corporal nacen otras para sustituir a las muertas. La ciencia calcula que el cuerpo humano tiene unos 100 billones de células, de las cuales unos 10 millones mueren cada instante, siendo sustituidas por otras tantas.

El sólo cerebro, sede de su mente, dispone de unos 10 billones de neuronas, que son células capaces de transmitir información. Millones de ellas nacen y mueren en cada momento. Al cabo de un tiempo, más o menos largo según los seres, la renovación de las células vivas se hace más lenta, después cesa totalmente.

Desde el punto de vista biológico, la muerte, cuando se trata de la muerte natural, no se presenta como un acontecimiento súbito, sino como un proceso lento. Puede decirse que, biológicamente, el ser vivo comienza a envejecer, y por lo tanto a morir, desde el momento de su nacimiento.

Sin embargo, la muerte total del individuo no se produce hasta que la última de los miles de millones de células vivas que componen

su cuerpo haya muerto. La célula muere cuando su actividad interna, llamada protoplasmática, llega a su fin. Aparece entonces la muerte en cuanto a destrucción de la organización celular.

Pero si bien las células mueren y ocasionan así la muerte del individuo, cualquiera que sea la especie, los átomos que las componen no quedan destruidos. Pasan a otras células, a otros individuos, y en este sentido se puede hablar de un parentesco esencial de todos los seres. Los átomos que forman hoy parte de mi compuesto orgánico, se repartirán un día probablemente entre animales, plantas, y quizás también entre otros seres humanos.

Según esto, si la célula muere pero sus átomos no mueren, ¿puede afirmarse que la muerte, como extinción total, existe? Si una parte de su cuerpo muere y otra parte no muere, ¿entonces?, ¿muere o no muere? Cuando imagino que la muerte es la extinción total de algo, por ejemplo del cuerpo, entonces parece una contradicción que una parte muera y otra parte no muera.

En cambio, si miro la muerte no como una extinción total sino como un proceso de transformación de la energía del cuerpo, entonces parece razonable que en ese proceso continuo de transformación, algo se extinga y algo no se extinga. Por ejemplo, la funcionalidad celular podría morir porque termina, pero las moléculas, los átomos y las partículas subatómicas permanecen.

Si las células mueren pero los átomos no, ¿existe la muerte? Si la muerte de una parte no es la muerte de todo, ¿existe la muerte, como extinción del cuerpo? No existe la muerte como tal. Existe la transformación, el cambio de forma, pero la esencia energética continúa. Por lo tanto, en su naturaleza más profunda, usted es eterno, aunque cambie su forma.

La célula es ya una realidad compleja y, en cuanto tal, incapaz de ser inmortal. Pero la energía lo es. Esto no significa que somos sólo

energía. No. La energía es sólo la manifestación de una realidad interior mucho más profunda, que podemos denominar Espíritu o Conciencia. Para comprender bien esto necesitaríamos acudir a la física cuántica.

Ni la magia, ni la ciencia pueden impedir la muerte de las células y del organismo por ellas constituido; a lo sumo, se puede retardar su advenimiento. Como es principalmente la muerte del ser humano la que tratamos de vencer, no es imposible que un día lleguemos a duplicar o triplicar la duración de la vida humana. Pero, la muerte llamada natural, la muerte celular, no tiene remedio.

Es totalmente ilusoria la posibilidad de un elixir de inmortalidad para las células. Y cuando mencionamos la muerte, nos referimos a las células, que es lo único que muere.

Sólo la muerte de gente anciana puede calificarse de “natural”. Y aún sería preciso que ocurra como consecuencia de una enfermedad, caso frecuente, por agotamiento celular. En un anciano, la enfermedad resulta mortal, por la sencilla razón que se halla ya en el umbral de su muerte natural, de modo que, de no mediar la enfermedad, se produciría probablemente un poco más tarde, de todas maneras.

En lo que respecta a la muerte de los seres jóvenes, cuyas células se renuevan normalmente, es siempre accidental.

Está en el orden de las cosas del Universo el morir, no sólo de los individuos, sino también de las especies. No obstante el carácter inevitable de esta ley, es humano que todo individuo pretenda buscar el medio de sustraerse a la realidad de la muerte.

Es más fácil pretender evadir la muerte que asumirla, pero no deja de ser un deseo que va en contravía con la realidad de la vida. Es un hecho que la vida incluye la muerte. La ilusión de la inmortalidad

material del individuo atenta contra la totalidad de la vida, de todos los seres y todas las especies. La inmortalidad de uno es la muerte de todos.

Para comprender esto, situémonos en la perspectiva de la vida en general. Según la ciencia de la biología:

- Los descendientes de una única bacteria cubrirían la superficie de la tierra en menos de dos días, si todos sobrevivieran.
- Una mosca haría lo mismo en un año.
- Un bacalao la cubriría en cuatro años.
- El trébol requeriría de 11 años para cubrir la faz de la tierra.
- Los descendientes de un elefante necesitarían más de un siglo para cubrir la tierra, si todos sobreviven.

¿Comprende cómo la inmortalidad de un solo ser, de cualquier especie, destruiría todas las otras especies? Y luego, esa especie inmortal se autodestruiría, porque no habría espacio ni alimento.

Para que la muerte no constituya una necesidad absoluta, la reproducción de los seres vivos hubiera debido detenerse desde la aparición de su primer representante. En tal absurdo supuesto, existiría hoy sólo un individuo inmortal por cada especie, el primero surgido a la vida. Como ser humano, sólo existiría Adán. Ni usted, ni nadie hubiera tenido la oportunidad de vivir.

La consecuencia de un individuo inmortal, con su descendencia igualmente inmortal, hubiera sido la negación de todo crecimiento, de toda evolución, de toda otra forma de vida. Además, es una imposibilidad existencial, porque la inmortalidad de la descendencia

cubriría rápidamente la tierra y agotaría todos los recursos disponibles. Sería una especie inmortal condenada al suicidio. Un absurdo.

¿Comprende cómo la muerte es una condición de la vida?

En resumen, la ausencia de la muerte sólo es concebible en un Universo enteramente estático, donde el “creador” habría creado desde el comienzo un número determinado de vivientes de distintas especies, seres que habrían permanecido sin cambio para siempre y que jamás habrían podido reproducirse.

¿Lo ve? En tal caso, usted no existiría hoy. Es, gracias a la muerte, que existe. Es, gracias a su vida, que la muerte existe. La vida y la muerte van juntas. Son formas distintas de una misma energía. Cada una se transforma en la otra. Interactúan. Mírelo de esta forma. La *existencia* es un proceso dialéctico que oscila entre la forma llamada vida y la forma llamada muerte. La vida y la muerte son manifestaciones de la existencia, son formas de la existencia, son expresiones de su Ser, de su existir.

A veces su Ser toma la forma de la vida. A veces, su Ser toma la forma de la muerte. Pero su Ser es eterno, porque la energía ni se crea ni se destruye. Todo es un proceso de transformación.

Haga claridad sobre esta idea, que es muy importante: La energía ni se crea ni se destruye. Se transforma. Su Ser, que es cierta energía de alta vibración, ni se crea ni se destruye. Se transforma. Su Ser, a veces es vida, a veces es muerte. Pero su Ser, Es. Aquello que no puede ser destruido es su Ser. Su Ser es su existencia, cualquiera que sea la forma que tome.

Ha vivido sintiendo sólo la vida. Ahora está aprendiendo a sentir la muerte. Pero la vida y la muerte son formas de una realidad mucho más profunda: su Ser. También se puede sentir el Ser, que es la

realidad humana más profunda. Pero, ¿cuál es la naturaleza esencial de ese Ser humano? ¡La Conciencia! Eso es lo que somos: Conciencia. Esa es la fuente de toda realidad. Esa es la única realidad.

¡Todo es Conciencia!

Si nosotros no despertamos la conciencia de sí-mismos, que está dentro de cada uno, entonces, al morir las células tal vez morimos todo. Esa conciencia de sí-mismo es componente del ser humano. Si nosotros despertamos esa conciencia de sí-mismo, tal vez al morir las células esa conciencia retorna a la fuente, a la Conciencia Pura.

De ser así, al morir mis células no muero todo. En tal caso, la muerte celular permitiría la vivencia humana más extraordinaria:

*¡El regreso a la fuente!*

Muere el cuerpo celular, pero sobreviven las moléculas, los átomos, las partículas subatómicas, la energía, y trasciende la conciencia que fue activada en el proceso de vivir.

Entonces, ¿existe la muerte?

## 5. La muerte del ego

*“Morir es tan sencillo y tan aceptable como nacer”.*

*Anatole France*

Por lo general creemos que la muerte llega al final; por lo general creemos que la muerte se opone a la vida, creemos que la muerte es el enemigo, pero no es así. Si considera a la muerte como el enemigo, esto simplemente demuestra que aún no ha sido capaz de comprender lo que es la vida. La muerte y la vida son dos polaridades de una misma energía, del mismo fenómeno, el flujo y el reflujo, el día y la noche, el verano y el invierno. No están separadas, ni son opuestas ni contrarias. Son complementarias.

La muerte no es el fin de la vida. De hecho es una culminación de una vida, la cresta de la vida, el clímax, el momento más extraordinario de la existencia. Si ha comprendido lo que es su vida y su proceso, entonces comprende lo que es su muerte y su proceso.

La muerte es una parte orgánica, integral de la vida. Sin ella la vida no puede existir. La vida existe debido a la muerte. La muerte le da un trasfondo.

La muerte es, en efecto, un proceso de renovación. Y sucede de instante en instante. En el momento en que inhala y en el instante en que exhala, ambas se dan. Al inhalar, la vida entra. Al exhalar, viene la muerte. Vive tanto debido a que inhala como a que exhala. El exhalar es parte del inhalar. No puede inhalar si deja de exhalar.

No puede vivir sin dejar de morir.

Si ha comprendido lo que es su vida, permita que su muerte suceda, dele la bienvenida. Acójala con amor, porque gracias a ella ha vivido todo lo que ha vivido.

Muere en cada instante y en cada instante resucita. Su cruz y su resurrección suceden continuamente, como un proceso. Muera al pasado en cada momento y nazca una y otra vez al presente. Aquí y Ahora usted es lo que es, sea cual sea su situación. Sea eso. Sólo lo que es... Ahora...

Si *observa* lo que es su vida podrá saber lo que es su muerte; si comprende lo que es su muerte, solamente entonces, será capaz de comprender lo que es su vida. Forman un organismo.

Por lo general, debido al miedo, hemos creado la división. Creemos que la vida es buena y que la muerte es mala. Creemos que ha de desearse la vida y que ha de evitarse la muerte. Creemos que, de alguna forma, debemos protegernos de la muerte.

Esta idea absurda crea interminables desgracias en nuestras vidas, porque una persona que se protege contra la muerte se vuelve incapaz de vivir. Es la persona que teme exhalar y entonces es incapaz de inhalar, y queda empantanada. Entonces, simplemente malvive, su vida deja de ser un fluir, su vida deja de ser un río, y se convierte en un pantano.

Si realmente está dispuesto a vivir conscientemente el resto de su vida, debe estar dispuesto a morir... dispuesto a que ciertos contenidos de su mente, incluida la misma mente, se disuelvan en la nada.

¿Tiene temor de morir? ¿Quién en usted teme a la muerte? ¿Teme la vida a la muerte? No es posible. ¿Cómo podría la vida sentirse asustada por su proceso integral? Es como si la inhalación temiera exhalar. En usted hay algo más que está asustado. El ego es el que teme.

No es su Ser el que teme. Es su ego, su "yo".

La vida y la muerte no son opuestos. El ego y la muerte sí son opuestos. El ego y la vida sí son opuestos. El ego está en contra de las dos, de la vida y de la muerte. El ego teme el vivir y el ego teme el morir. Teme vivir porque a cada paso, al esforzarse en pos de la vida, hace que la muerte se acerque.

Si vive, se está acercando a la muerte. El ego teme morir, de ahí que también tema vivir. El ego simplemente malvive. Hay mucha gente que ni está viva, ni está muerta. Esto es lo peor. Es sabido que un hombre que está vivo plenamente también está lleno de muerte. Ese es el significado de Cristo en la Cruz.

El significado de Jesús llevando su cruz es muy claro: todo el mundo ha de acarrear continuamente con su muerte, todo el mundo ha de morir a cada momento, todo el mundo ha de estar en la cruz porque este es el único modo de vivir plenamente, totalmente.

Siempre que se encuentre en un momento de total vitalidad, de repente también verá ahí a la muerte. Sucede en el amor. En el amor la vida alcanza un clímax, de ahí que la gente tema al amor. En general, la gente convive, pero no ama. ¿De dónde proviene este temor al amor? Se debe a que cuando realmente ama a alguien, su

ego empieza a desaparecer. No se puede amar con el ego. El ego se convierte en una barrera. Y cuando quiere destruir la barrera, el ego le dice: “esto se convertirá en una muerte, ¡cuidado!”.

La muerte del ego no es su muerte. La muerte del ego es, en realidad, su posibilidad de vida. El ego es simplemente una cáscara sin vida. Tiene que ser hecha pedazos y arrojada a la basura. Surge de forma natural, del mismo modo que cuando un transeúnte pasa, el polvo se deposita sobre sus ropas, sobre su cuerpo, sobre su rostro, y ha de darse un baño para liberarse de ese polvo.

Al movernos en el tiempo, el polvo de las experiencias, del conocimiento, de la vida vivida, del pasado, se acumula. Ese polvo se convierte en su ego, en su cáscara; es su personalidad. Uno se ha de bañar continuamente, cada día, de hecho, a cada instante, de forma que esta cáscara nunca se convierta en una prisión.

El ego teme al amor porque en el amor la vida alcanza su culminación. Pero siempre que hay una culminación de la vida también hay una culminación de la muerte. Van de la mano. En el amor se muere y se renace.

Lo mismo sucede cuando medita, cuando ora desde la profundidad de su corazón, cuando se entregas a la búsqueda de su Ser más profundo. Pero el ego crea toda suerte de dificultades, de justificaciones, para que no se entregue. Le dice:

*“Piénsalo, reflexiona, se inteligente, no corras riesgos innecesarios, qué necesidad tienes”.*

Recuerda que la muerte y la vida se alimentan mutuamente, nunca están separadas. En el amor, en la meditación, en la oración, siempre que la vida es algo total, la muerte está allí. Sin muerte, la vida no puede ser total.

Pero el ego siempre está pensando en divisiones, en dualidades, quiere vivir pero no quiere morir, como si fuesen dos hechos excluyentes. Lo divide todo. Pero la existencia es indivisible; no puede ser dividida.

Era un niño, luego se hizo mayor. ¿Puede delimitar cuándo se hizo mayor? ¿Puede señalar el momento cuando dejó de ser un niño y se volvió un joven? Un día se volvió viejo. ¿Puede indicar cuándo se volvió viejo? Los procesos no pueden ser delimitados.

Sucede exactamente igual cuando nace. ¿Puede señalar cuándo nació? ¿Cuándo comienza realmente la vida? ¿Comienza cuando el niño empieza a respirar? ¿Cuándo la madre queda embarazada? ¿O incluso, antes que eso? ¿Cuándo el espermatozoide entra en el óvulo? ¿Y un instante antes de esa entrada, no existía? ¿O existía de otra manera? ¿Luego el espermatozoide y el óvulo que le dieron forma, no eran organismos vivos?

¿Entonces? ¿Cuándo comienza exactamente la vida? Es un proceso que no tiene ni fin ni comienzo. Nunca empieza, nunca termina. ¿Cuándo está muerta una persona? ¿Muere cuando deja de respirar?

Muchos yoguis han demostrado que pueden dejar de respirar y seguir vivos, y luego regresar. De modo que el dejar de respirar no puede ser el final.

¿Dónde acaba la vida? Nunca acaba en parte alguna. Nunca empieza. Nunca termina. ¡Estamos sumergidos en la eternidad! Hemos estado aquí desde el mismo comienzo, si es que hubo alguna vez un comienzo, y vamos a seguir aquí hasta el final, si es que va a haber un final.

De hecho no puede haber un principio, ni puede haber un final. Somos vida aun cuando la forma cambie, los cuerpos cambien, la

mente cambie. Lo que llamamos vida es solamente la identificación con un determinado cuerpo, con una determinada mente, con una determinada actitud, y lo que llamamos muerte no es más que salirse de esa forma, de ese cuerpo, de esa idea, de esa mente.

Aquellos que han mirado en su propio interior, aquellos que han descubierto quienes son, o qué son, llegan a descubrir un proceso eterno, sin fin. Lo que muere es la identificación con su cuerpo, con su mente y con su pasado. Muere la forma. Pero la Vida real es un proceso sin tiempo, más allá del tiempo. No empezó nunca. No terminará jamás.

Si la vida, como todo, es una manifestación de la conciencia y la conciencia es la fuente de todo lo existente, desde el principio del principio, ¿podría la vida terminar?

Su Ser es eterno, porque estamos sumergidos en la eternidad de la Conciencia. Permita que muera su identificación. Permita que muera su mente. Permita que muera su ego. Facilite pacífica y amorosamente su cambio de forma. Sea Testigo de eso, porque su Testigo Interior está sumergido en la eternidad.

Entonces, ¿temor de qué? Entréguese al morir, permita que suceda, no oponga resistencia. Sea un Testigo consciente del cambio de forma, dentro del marco de lo eterno. No se haga ninguna concesión. Permanezca alerta, despierto, consciente, amorosamente consciente del morir.

Debe estar presente, consciente, cuando su forma actual cambie, y será Testigo excepcional de su Ser inmerso en lo eterno. ¡Sea Testigo a la hora de la muerte celular, y a la hora de la muerte de su ego, y a la hora de la muerte de su mente, porque ese es el momento del retorno a la Fuente, a lo Eterno, a la Conciencia Pura, a Dios...

¡Permanezca consciente a la hora de la muerte! ¡Sea Testigo del retorno! ¡Esa es la resurrección de su vida a la Vida Eterna! ¡Regrese, conscientemente, al origen! ¡Lúcido! ¡Testigo! ¡Consciente!

## 6. La visita inevitable

*“El hombre débil teme la muerte; el desgraciado, la llama; el valentón, la provoca; y el hombre sensato la espera”.*

*Franklyn*

La muerte es segura. Si de todo estuviéramos tan convencidos, no existiría la ansiedad que provoca toda expectativa. La muerte alcanza a todos los seres que nacen. Muere el joven y el anciano, muere el monarca y el mendigo. Antes o después, la muerte se producirá.

Además, es algo que no queda para mañana, pues siempre sucede *hoy*. Donde quiera que estemos, con quien quiera nos hallemos, esa dama imprevisible nos ha de arrebatarnos la vida un día. Nadie sabe en qué momento surgirá la mano invisible que tome nuestro cuerpo y lo haga inerte, como una roca de la bella luna. Al anochecer, al amanecer, en pleno día o en la noche total, cualquier momento es oportuno.

Así de poderosa y, a menudo ciega, es la biología. Ella se nos impone, nos vive y sobrevive. Incluso los enfermos más graves suelen rebelarse contra la muerte. Hasta aquellos que están impedidos, salvo raras excepciones, quieren seguir viviendo. Aún los

que creen en otra vida póstuma, más apetecible, se niegan a abandonar este “valle de lágrimas” que es la existencia ordinaria humana.

Para los místicos, no obstante, la cuestión es muy diferente. Ellos mueren porque no mueren y tienen tan desorbitado afán de gozar de lo inmenso, que toman la muerte como una urgencia a lo infinito. El místico ha saboreado en vida realidades supremas que le invitan a dejar esta envoltura carnal para fundirse con la Fuente.

Sin embargo, la gran mayoría de los seres humanos ha perdido la oportunidad de percibir el sabor de lo eterno, razón por la cual no pueden comprender que la muerte es la puerta que oculta la realidad suprema.

Es una ilusión pensar que la muerte está lejos. Pero, en realidad, en el momento más inesperado nos roba el aliento. Podemos estar viendo una película, escribiendo un libro, paseando bajo un hermoso cielo primaveral o perdidos en ensoñaciones... y ese instante es... Cuando quiere, llega y nos toma. Tiene su hora y la cumple escrupulosamente. A nadie perdona. No hace excepciones.

Quizás, ¡que paradoja! la muerte sea lo más equitativo, justo y democrático de esta vida. No hace distinciones, no discrimina, no excluye a nadie. En un instante, pone fin a todos los procesos vitales y convierte un cuerpo vivo en un cadáver.

No obstante, ¿la disolución del cuerpo físico representa la aniquilación de otros principios del ser humano? Al morir, ¿se ha puesto fin a todo, ha concluido la totalidad del viaje?

Son muchas las preguntas a las que han intentado responder los maestros del espíritu con sus enseñanzas. ¿Es el cuerpo un vehículo de un principio superior que trasciende la muerte del mismo? ¿Prevalece alguna energía, impersonal o transpersonal, tras la

muerte? ¿Será la muerte una imposición cósmica que se requiere para la evolución? ¿Conlleva la desintegración del cuerpo la extinción de todo lo que conformaba al individuo? ¿Hay una energía que nos anima y que persiste?

Muchas preguntas y muchas respuestas. Sabemos algunas cosas muy ciertas sobre la muerte en sí:

- Es segura.
- Es irreparable.
- Es hoy y no mañana cuando se produce.
- Se muere en soledad, aunque muchas personas permanezcan al lado del que fallece.
- Nadie puede morir por otro.

¿Hemos reflexionado alguna vez sobre estas características de la muerte? Si realmente tuviéramos lúcida conciencia de que no sólo mueren los otros, sino que también la muerte nos alcanza de forma irremediable, estaríamos menos afincados en nuestro narcisismo, no nos extraviaríamos tanto en vacíos apegos, ni nos permitiríamos necios estados de ánimo. Al contrario, amaríamos un poco más cada instante de vida, descubriendo su grandeza, su misterio y su inmensidad.

Si pudiéramos experimentar a nivel profundo y existencial —no meramente intelectual— que hemos de morir, concederíamos mayor importancia a lo que realmente tiene valor y no nos perderíamos en tantas insignificancias y trivialidades. Mejoraríamos, sin duda, nuestras relaciones internas y externas, y enfocaríamos la muerte sin pavor ni desesperación, sino como un medio para potenciar el vivir cotidiano y expandir la conciencia.

La reflexión madura y no hipocondríaca sobre la muerte nos ayuda a afrontar la vida con un sentido muy distinto. Si recordásemos que a toda criatura alcanza la muerte, aprenderíamos a amar de una

manera más intensa y compasiva. Todos nuestros seres queridos, todos han de morir. Cada instante cuenta.

Recordar la muerte no es algo que deba abatirnos o deprimirnos, mas bien al contrario; debe servir para embellecer la vida y acopiar energías con las que vivir cada momento con mayor conciencia, lucidez y corazón. Así todo adquirirá otro peso específico, otro sentido.

Si consideramos la muerte como consejera, viviremos más plenamente en la inmediatez, sin dejarnos condicionar por un pasado que ya es un sueño ni por un futuro que todavía es un espejismo. Nos aferraremos menos a las cosas y las disfrutaremos con mayor desarraigo, sabiendo que un día habrá que abandonar este cuerpo tan frágil.

Debemos asumirlo así, sin autoengaños, con un sentido de creativa humildad y con la satisfacción de haber hallado una forma humana que nos permita evolucionar y transitar los senderos del amor, la amistad, la estética, el arte y la mística.

Un día abandonaremos este cuerpo como la serpiente muda su piel. Así son las leyes del cosmos. Lo que nace, muere. Lo que surge, se desvanece. Tal vez deberíamos asumir que la muerte es tan natural como que la luna se refleja en la laguna por la noche, o que el día sigue a la noche.

Pero, todavía le queda vida por delante. ¿Y qué va a hacer con ella? La vida es un milagro y la muerte es un misterio. Usted es un milagro que puede afrontar el misterio. ¿Cómo va a hacer?

## 7. El origen del temor. Tanatofobia

*“La vida y la muerte  
no son opuestos”.*

*Osho*

Muchos seres humanos sienten terror ante la muerte. En la mayoría de las sociedades occidentales apenas se habla de ella. Hablar de la muerte es casi de mal gusto o un mal augurio, y cuando menos no es un tema que se tenga por divertido ni estimulante. Se juega al escondite con la muerte y muchas personas ni siquiera se atreven a pronunciar el nombre de la dama inesperada, sin embargo...

¡La muerte está aquí!

Deberíamos estar más familiarizados con ella para así temerla menos. Tal vez tendría que haber una asignatura sobre la muerte, pero no se habla a los niños de este asunto. No se les enseña nada al respecto, ni se les instruye para enfocarla de un modo natural. Quizás por ello hay tanta tanatofobia, algo que seguramente podría evitarse.

La muerte, ciertamente, es una fuente de sufrimiento, tanto por la separación de los seres queridos como por el de nuestra propia desaparición. Hasta la muerte de una flor es dolorosa, pero, ¿sufrirá

ella? Al morir, dejamos hogar, amigos, amores, placeres cotidianos, afanes, logros y expectativas. La película existencial se quiebra.

Así mismo, sobreviene la disolución del ego y la personalidad, la pérdida de la individualidad y el cese de la existencia tal y como la entendemos. Se extingue el flujo vital, pero la biología se aferra a la vida de manera apasionada.

En el ser humano este hecho es mucho más intenso porque está insuflado por el pensamiento y el anhelo de devenir. Aún los que dicen creer en otra existencia después de esta, se apegan a esta vida con desesperación. A la gran mayoría de los seres humanos de todas las épocas les atemoriza ese momento desconocido.

Tememos por lo que habrá de venir, aunque sólo fuere la disolución de nuestra individualidad, y nos estremece lo que a la fuerza hemos de dejar. Nos negamos a dar la bienvenida a este último trance, con todas sus características psicológicas, e incluso nos resulta abrumador aceptar que podamos ser forzados a salir inevitablemente de la película vital, sin permitirnos ni siquiera una fotografía más.

Es difícil imaginar que todo pueda seguir funcionando sin que uno lo atestigüe o participe en ello, y que los seres amados prosigan su marcha sin que podamos ser sus compañeros en el viaje existencial.

Para los seres humanos suele ser más aterradora la idea de que hay que morir que la muerte en sí misma. La muerte se preconcebe como el hecho más calamitoso e irreparable. Es la idea de la muerte la que nos apesadumbra.

Las técnicas de meditación que se han venido utilizando desde la antigüedad, para el bien morir, no contienen una mera elaboración conceptual —que de poco serviría— sino una vivencia lo más penetrante posible del fenómeno de la muerte y lo que representa.

Esa búsqueda de la intensidad de la vivencia de la muerte, utilizando técnicas meditativas, explica por qué algunas de esas técnicas son crudas, como las que va a encontrar en este texto.

El miedo a la muerte es universal, y hay numerosas razones para este temor. En primer lugar, tenemos el miedo ancestral a lo desconocido, a esa experiencia incognoscible que cada uno de nosotros deberá experimentar en forma personal. En segundo lugar, se encuentra el temor a la enfermedad y al dolor previo a la extinción. En tercer lugar, el temor a la separación forzosa de todo lo deseado, todo lo sabido, todo lo poseído y todo lo creído.

Existe también un rechazo a la soledad que se produce en la antesala de la muerte. Antes de morir estamos totalmente solos. Por último, o además, tememos aquello que pueda existir después de esta vida o bien al fenómeno de la disolución total.

Así, enfocamos la muerte como un cataclismo, tanto si es la propia como la de los seres queridos, pues la idea amarga es que no podremos volver a contemplarlos ni a tratarlos jamás. La muerte despierta un sentimiento de impotencia, fatalismo y desesperación, en una gran mayoría de los seres humanos. Se llega a considerar como algo atroz, absurdo e irreparable.

La enfermedad, además, puede presentarse en el momento más inesperado, y esta puede ser una calamidad mayor que la propia muerte. Cuando una persona recibe la noticia de que padece una enfermedad muy grave, el impacto es descomunal y apabullante, y todas las estructuras de la mente se tambalean. Se pierde el interés por todo lo cotidiano y se percibe todo como insignificante ante el sufrimiento y la muerte. Lo que parecería que sólo alcanza a los demás, también ha llegado a nosotros mismos. Se desencadena un estado de gran abatimiento, que pone a prueba la formación psicológica de la persona.

La enfermedad ha puesto fin al rutinario discurrir de la existencia y los intereses habituales han dejado de ser tales. La persona se angustia enormemente al no concebir un futuro a largo plazo.

El instinto de supervivencia se manifiesta al servicio de la vida, para que esta no cese. Los instintos activan los mecanismos de supervivencia, que operan en todas las criaturas, bajo el control de la información genética, pero en el ser humano hay que sumar el factor mental.

El animal se suele aterrar cuando se va a producir la muerte, pero el ser humano se espanta desde muchos años antes, tomado por el pensamiento de que debe morir. La combinación intelecto-muerte es muy poderosa, capaz de anticipar mentalmente la propia desaparición, y producir mucha ansiedad. Una persona puede imaginar cómo será su muerte, lo que desencadenará una gran angustia.

Hay que entender que en el ser humano ese factor mental “muerte” es un sufrimiento extra añadido al biológico. Por esta razón, por la anticipación de la mente, el ser humano teme mucho más a la muerte que el animal, que sólo la conoce cuando va a suceder de modo inminente.

Los que hemos tenido la dicha de convivir con un animalito —por ejemplo, Chocolate, un perro labrador que me acompañó durante 10 años, enseñándome a amar— y lo hemos visto morir, comprendemos con que apacibilidad se extinguen. Chocolate murió mirándome a los ojos, con un profundo amor, serenamente. Un perrito puede morir silenciosamente y en paz, a los pies de la cama de su amo. El animalito, libre del factor ego, puede morir con más tranquilidad.

Por paradójico que parezca, ese factor mental de que dispone el ser humano, debe ser reeducado para aprender a afrontar la muerte.

Desde un sentimiento de individualidad, desde el efímero “yo”, la muerte se estima como una disolución, incluso por aquellos que creen en otros planos de existencia. La muerte da por acabada la relación con la propia personalidad, el cuerpo, los seres queridos y los objetos circundantes.

Llegan a su fin los deseos, los logros, los anhelos y las tendencias. La persona que muere es arrebatada, de súbito, de este mundo. La sola idea resulta muy traumática para la gran mayoría de las personas. Ha sido siempre así, incluso entre las personas religiosas de las antiguas culturas.

Tan sólo si se transforma la conciencia ordinaria y se modifica la actitud, es posible modificar el enfoque hacia la muerte. Esto forma parte del camino para aprender a morir. Aquellos que tras un considerable trabajo interior y de mutación de su psicología, han obtenido una comprensión más amplia y se han establecido más allá de la burda máscara de la personalidad, consiguen que la muerte deje de ser un drama.

Para ello es necesario ir superando todas las trabas mentales, las creencias sin fundamento, los supuestos emocionales, y obtener así un cambio de actitud vital que hará posible encarar la muerte de una manera más pura.

Para encarar la muerte de un modo distinto al habitual, es decir, sin temor, sin terror, son necesarias las siguientes condiciones:

- Un cambio de actitud ante la idea de la muerte.
- Un entrenamiento y reeducación psicamental.
- Un desarrollo de la conciencia de sí-mismo.
- Establecerse en el desapego y la libertad interior.

Todo esto requiere un aprendizaje interior. Las técnicas que lo conforman no sólo nos ayudarán a confrontar la muerte, sino a vivir

mejor y de modo más lúcido. Con la práctica de la meditación, la vida y la muerte se contemplan de un modo diferente. Existen diversas técnicas de entrenamiento y reeducación mental —respiración, relajación, visualización, meditación— y unas son más adecuadas que otras según la naturaleza y temperamento del practicante.

Es necesario aprender a vivir conscientemente, y aprender a morir conscientemente.

## 8. Modificar la actitud ante la muerte

*“Sólo una mente madura, una mente sin temor, sin ilusión, sin esta estúpida búsqueda de continuidad personal, puede descubrir qué es la muerte.”*

*Krishnamurti*

La muerte está aquí. Tener conciencia de la misma es sanador. Hay que aprender a relacionarse con la muerte y a aceptarla de forma *vivencial*. No se trata de obsesionarse con los pensamientos de la muerte, ni alimentar la hipocondría, sino saber con lucidez que la muerte forma parte de la vida y que la vida forma parte de la muerte.

Vida y muerte caminan codo con codo. Por eso es necesario aprender a:

*“Amar la vida sin apego  
y amar la muerte sin obsesión”.*

Si fuéramos realmente conscientes de lo inevitable de la propia muerte, no sólo cuidaríamos y cultivaríamos más nuestra vida interior y nuestro proceder, sino que estaríamos en mejor disponibilidad para los seres queridos, y comprenderíamos cuánto hay que amarlos y atenderlos, porque los podemos perder o ellos a nosotros, sin previo aviso, súbitamente, ya.

Esta es una actitud sabia, y no hipocondríaca, ante el fenómeno de la muerte. La muerte es una mensajera divina si aprendemos a utilizarla para superar estados de ánimo negativos.

El recuerdo de la muerte se convierte en un aliado para mejorar interiormente, amar más, ser más expansivos y compasivos, y potenciar la vida. Es necesario aprender a contemplar abiertamente la muerte y a familiarizarse con ella. Si no hacemos esto, la muerte será macabra, trágica, dramática. No es que un cadáver deba parecernos hermoso, pero tampoco debería despertarnos aversión, repulsión, espanto. Un cuerpo muerto es como la cáscara de una nuez, como una ostra sin perla, como una vida sin propósito.

En Occidente la muerte se ha rodeado de un sentido tenebroso, a pesar de que los medios informativos se encargan de mostrárnosla más cerca que nunca. Cada día los seres humanos matan a los seres humanos, porque se ha perdido la valoración de la vida pero no ha surgido la comprensión de la muerte. Sin embargo, se trata de la muerte de los demás.

Asumir la propia muerte, mediante ciertos procesos conscientes mientras estoy vivo, es un signo de enorme madurez y comprensión de la realidad. Es necesario aprender a vivir y aprender a morir. Nacer es comenzar a morir. ¿Acaso no es así? Podría ser de otra manera pero no lo es. Es así. Así es.

En cada instante morimos... y renacemos. Antes de que se produzca la muerte definitiva, la que representa el cese de todos los procesos orgánicos, hemos pasado por pequeñas e innumerables muertes.

Si nuestra comprensión fuera un poco más profunda, no enfocaríamos la muerte como un hecho atroz. Igual que no resulta fácil comprender la idea de desaparecer, tampoco lo es entender la existencia.

¿Por qué surge la conciencia en un cuerpo, habita en el mismo durante un tiempo muy limitado y luego el envoltorio desaparece, sin que sepamos si esa conciencia también se extingue o de algún modo trasciende? ¿Somos sólo arrebatados del cuerpo orgánico para regresar a la Fuente consciente de donde venimos? Son interrogantes que no pueden ser respondidos con palabras. Forman parte de lo incognoscible.

La vivencia es necesaria, excluyendo todo juicio. El místico los resuelve de forma audaz, enfocándose experimentalmente hacia la Fuente, peregrinando primero hacia el “uno sin dos”, y luego hacia el “uno sin nada”.

Más allá del saber académico y científico, ¿qué es la muerte? Cada uno la toma, enfoca y concibe de una manera, a su manera, y cada uno la vivirá a su manera. Cada uno **vivirá** su muerte, a su manera.

¡Que paradoja!

El anhelo de la vida, común a casi todos los seres humanos, no es tal, por ejemplo, en el místico. Su aferramiento a la vida queda neutralizado por su necesidad de retornar a la Unidad. Aquel que ha logrado en vida la experiencia de la Unidad, la vivencia de la Totalidad —cualquiera que sea su tradición religiosa— no teme separarse de lo material para viajar al Todo.

El místico muere porque no muere y, mediante experiencias meditativas con lo Inmenso, con lo Eterno, supera todo temor a la muerte. El único miedo del místico es no unirse con la Fuente, es no retornar al Absoluto creador, es no recuperar su naturaleza Esencial, que es la Eternidad, la Conciencia Absoluta.

Tal anhelo de Unidad permite al místico dar la bienvenida a la muerte. Desea coger la mano de la dama de negro, para ser

conducido hacia el Uno. Así, el místico o la persona profundamente espiritual, convierte a la muerte en amiga, y muere tranquilo, con ella a su lado.

Para aquel que ha sometido el ego, ¿puede haber muerte? Para los plenamente realizados, que han tenido la experiencia de la Unidad, del Absoluto, de la Totalidad, o han vivenciado la visión liberadora, cuyo ego se ha reducido al mínimo, ¿qué es la muerte?

Y, más aún, ¿quién muere? ¿Alguien muere, o algo muere?

Cuando no hay apego, ni aidez, ni identificación con la propia personalidad, la muerte resulta infinitamente más fácil. De manera que la actitud ante ella es algo muy importante. A unos aterra, a otros llena de pavor, a otros obsesiona, a algunos deja indiferente. Cada cual vive su muerte a su manera, según su madurez, su desarrollo interior, su comprensión surgida de la manera de vivir su vida. Por lo tanto, esta actitud puede trabajarse de modo positivo, creativo... Se trata de cultivar un enfoque adecuado y modificar los viejos hábitos, modelos y comportamientos de la mente.

Hay métodos y técnicas para ello. A la vez que nos enseñan una actitud más adecuada ante la muerte, nos muestran cómo vivir mejor y cómo enfrentarnos a la enfermedad cuando esta se presente.

La muerte está predestinada. No hay nada que hacer para evitarla. Tal vez hay un karma de muerte, al decir de los orientales, y tal vez todos dispongamos de una cuerda de vida que, cuando se agota, origina la muerte. ¿Puede alargarse esta cuerda? Aunque así sea, terminará por agotarse y sobrevendrá el fin en algún momento.

Todo lo adquirido en vida lo perderemos en la muerte. Todo, absolutamente todo. Lo mismo sucede con este cuerpo. Tiene que comprender que, como nacido que es, habrá de morir. Está sometido de forma inevitable a la decadencia y la muerte.

Desde que somos concebidos en el vientre de una mujer empezamos a peregrinar hacia el ocaso. Saber que vamos a morir, comprender ese hecho existencial radical, debe servirnos para no sólo buscar satisfacciones sensoriales en el mundo externo, sino para embellecer nuestro universo interno, iluminando nuestro espacio interior con la luz de la conciencia.

Todo lo acumulado fuera, fuera lo dejaremos al morir. Cuando surja la enfermedad sólo contaremos con lo que hayamos cultivado dentro de nosotros.

Cuando logramos la comprensión profunda de que hemos de morir, mediante las vivencias de la meditación, que estamos muriendo en cada instante, la vida se hace menos fatua, menos vana, menos egocéntrica, y generamos menos estados mentales negativos de avidez, odio, rencor, celos, sufrimiento inútil, miedo...

Esta intensa comprensión no nos angustia ni deprime, sino que hace que nos tomemos la vida con un talante más firme, más adulto. Una actitud más saludable y armónica hacia la muerte nos permitirá afrontar la vida de un modo más equilibrado.

Aprender a vivir conscientemente nos ayuda a morir, y aprender a morir conscientemente nos ayuda a vivir. La vida y la muerte son dos lados de una misma realidad. Tal como es una, así será la otra.

Si modificamos nuestra actitud mental, modificaremos nuestra relación con la muerte. Entonces no será algo temible, dramático, sino que la asumiremos como plena, creativa e intensa.

Si la muerte es el momento de retorno *consciente* a la Fuente, al Absoluto, a la Eternidad, ¿no sería entonces, el momento más sublime de la existencia? ¿No sería la vivencia más hermosa, posible a todo ser humano que se prepare para vivirla así?

Hay que aprender a navegar *conscientemente* en el océano de la vida y en el océano de la muerte.

A cada momento el cuerpo cambia, decae, va muriendo. Es así. Está en la naturaleza que sea así, por mucho que opongamos resistencia, reneguemos o nos rebelamos, experimentemos frustración o dolor. Así es.

Nadie puede detener ni empujar el río. Igual que al dormir por la noche se produce una pequeña muerte, un día no habrá despertar alguno.

Sólo las personas muy entrenadas en los procesos internos pueden ser conscientes en el momento de su muerte. Pueden ser Testigos de la muerte del cuerpo físico. Pero, tal vez, ese Testigo no muere. Es eterno.

Todos los fenómenos son efímeros, transitorios, contingentes. Nada es, pero todo sucede. La vida es un proceso continuo de cambio, sin intervalos, sin causa ni efecto, como el fluir de un río. Todo fluye, todo se fuga antes o después, nada permanece, todo se transforma, incluyéndome.

Si todo es así, es necesario desarrollar mucha ecuanimidad ante la muerte, mucha firmeza de mente, mucha lucidez, mucha conciencia. Si enfocamos de forma adecuada la muerte, lograremos el equilibrio y el crecimiento interior.

En Bali, por poner un ejemplo, la incineración del cadáver tiene lugar entre el alborozo festivo de los familiares y amigos del difunto. Se celebra una divertida fiesta mientras en la pira se consume el cadáver, sin nada de macabro o artificial. Todo es natural, fluido y divertido.

¿Qué es lo diferente? La actitud de los asistentes. Entonces, ¿dónde está el secreto? En cambiar la propia actitud. Es posible hacerlo. Preguntemonos ¿se puede aprender la manera de mantenerse más sereno y relajado durante la enfermedad grave, a tomar la muerte sin miedo y morir en la presencia luminosa del Testigo Interior?

La respuesta es sí.

Hay métodos para ello. Son muy antiguos y son utilizados muy poco entre las personas comunes, especialmente en Occidente, pero todos podemos aprenderlos y ejercitarlos. Propician una actitud correcta ante la muerte, pero también ante la vida. Son sistemas y procesos para aprender a vivir y a morir. Si se practican, nos enseñarán a vivir y a morir, aunque ni siquiera sea ese nuestro propósito.

En realidad, el propósito es despertar la conciencia, el Testigo Interior, y en esa búsqueda aprendemos a vivir y a morir, aunque eso no sea tan importante. Lo importante es, en última instancia, despertar la conciencia, activar el Testigo Interior, iluminar el espacio interno mientras vivimos y mientras morimos.

Por eso el Salmo clama:

*“Despierta, alma mía”. (Salmo 57,8)*

Tenemos mucho que ganar mediante estas vivencias meditativas y también tenemos mucho que perder: el miedo, la frustración, el apego, el drama, la ignorancia...

## 9. Aprendiendo a morir

*“¿Puede usted poner fin a sus creencias, ahora, tal como va a hacerlo cuando muera?”*

*Nisargadatta*

El ser humano puede someterse a toda suerte de aprendizajes. Quizás el más difícil de todos sea el que haya que practicar para saber morir, pero merece la pena. Quien aprende a morir es el que está vivo y al hacerlo conquista un logro que no puede dimensionar antes de aprender. Hay una manera de vivir y una manera de morir. Es necesario aprender a vivir y es necesario aprender a morir. Ese conocimiento, que es interno, es el que da sentido a la vida y a la muerte.

Ser consciente de la muerte no quiere decir que haya que dejarse abatir al recordarla, sino hallar energías en ello para orientarse hacia un cambio interior. Cuando uno cree, sumido en la ignorancia, que su cuerpo no será alcanzado por la enfermedad y la muerte, se permite toda clase de fatuidades. En tal caso, la persona suele ser vana, fatua, necia, insensata.

No se trata de aprender a morir cuando uno ya se está muriendo, porque en esa fase terminal tal vez ya no hay energías, ni capacidad para comprender, ni paciencia para practicar con sí-mismo.

La desesperación sustituirá a la comprensión. El drama reemplazará a la vivencia amorosa de la muerte, si espero que la muerte llegue para aprender a morir.

Cada día podemos cultivar la quietud interior, el desapego, la búsqueda del silencio interior, practicar la observación de los procesos internos —cuerpo, emoción, mente— como un entrenamiento psicológico emprendido muchos años antes de que la muerte se produzca. Aprender a vivir cada día y a morir cada día.

Ejercitarse en estos métodos nos resultará muy benéfico para aprender a vivir en forma más saludable, positiva y pacífica, o sea aprender a vivir mejor con nosotros mismos y con el prójimo. En el peor de los casos, siempre nos ayudarán a vivir, porque nos permiten aprender a vivir la vida tal como es, Aquí-Ahora-Esto.

Podemos adiestrarnos en la percepción sensorial de la realidad, tal como es, en la serenidad ante las contrariedades vitales y la comprensión de las leyes de la existencia, que se manifiestan en las circunstancias adversas. Así nos vamos preparando para afrontar momentos más penosos. Hay que saber cómo soltar y relajarse, tanto física como mentalmente, y hallar internamente el estado de menor resistencia para evitar el conflicto y la fricción.

Cuando opongo resistencia a la realidad, sufro, creo dolor. Lo contrario de oponer resistencia es percibir y comprender la realidad tal como es, porque es perfecta. La realidad es perfecta, porque es así, porque es, sin opciones.

El cultivo de la no-resistencia nos permite utilizarla cuando llegue el momento inevitable de la muerte. Esta actitud de no-resistencia puede convertirse en algo tan natural como respirar.

Aquel que se establece en el desapego tendrá mayor facilidad para abandonar esta existencia, llegado el momento. Si se convierte

todo esto en una actitud espontánea, no surgirá el apego, el aferramiento, a la hora de morir.

Según lo que hayamos hecho con nuestra mente, así nos enfrentaremos a la enfermedad, la agonía y la extinción. Tal como he vivido, así será la muerte. ¿Por qué tendría que ser de otra manera? En los últimos días u horas, si permanece la Conciencia, si está presente el Testigo Interior, observando el proceso de la muerte, será una bendición existencial trascendente.

¿Por qué? Porque la Conciencia, el Testigo, el Espíritu, es la esencia de mi ser, y la muerte sólo ocurre en el cuerpo, que es una forma temporal. La Conciencia es eterna, el Espíritu es eterno, el cuerpo es transitorio. Esta es la razón por la cual debo activar la Conciencia mientras estoy vivo, para que esa Conciencia trascienda la muerte.

Si no activo la Conciencia, todo muere. En tal caso, la muerte es el exterminio total. De manera que, en vida, es necesario aprender a ser testigo de los procesos internos. El Testigo Interior es la luz de la Conciencia. El Testigo observa, presencia sin intervenir, y se aleja en silencio hacia el silencio.

Si a la hora de la muerte soy el Testigo, habré cumplido el propósito de la vida, al abandonarla en forma pacífica y amorosa. Pero, si me aferro a la vida desesperadamente, cuando la vida se fuga, sólo conseguiré generar un enorme sufrimiento.

Diferente es si la mente puede permanecer tranquila, acallado el pensamiento, relajado el cuerpo, abandonada la emocionalidad... observando el proceso final del cuerpo.

Existen técnicas para enfocar la mente sobre un apoyo devocional, para las personas que cultivan alguna creencia. Las hay también para soltar la mente, soltar la emocionalidad y expandir la

conciencia, para personas que no cultivan creencias. A este segundo tipo de técnicas pertenecen las prácticas que se sugieren en este texto.

Cuando llegue el momento de morir, hay que soltar y soltarse. Si deseamos morir tranquilos, hay que empezar a trabajar con nuestro cuerpo (sensaciones), nuestras emociones y nuestra mente (pensamientos), con el propósito de despertar y expandir la conciencia.

Todas las escuelas de conocimiento (Yoga, Tao, Zen, Gurdjieff, Sufismo) trabajan con eso tres centros (cuerpo, emoción, mente), cada una a su manera y todas ellas buscando la expansión que permite la Unidad con la Totalidad.

La palabra *religión* quiere decir *unir*. La palabra *yoga* quiere decir *unir*.

¿Unir qué? El cuerpo, la emoción, la mente, la vida, la energía, el Universo, la Conciencia, el Todo.

Suponga que su vida es un rompecabezas de mil piezas. Tiene un tiempo limitado para armarlo, pegando las piezas con amor, con mucho amor. Cuando coloque y pegue la última piecita, y no antes, el rompecabezas le enseñará que:

*“La vida es un milagro,  
y la muerte es un misterio”.*

¿Es un descanso la muerte? Cuando por la noche estamos fatigados, lo único que deseamos es recogerlos sobre nosotros mismos y dormir. No nos importa en esos momentos dejar de lado una fiesta, amigos, posesiones, ambiciones y privilegios. Sólo anhelamos dormir, reposar, recogerlos en nuestro interior en perfecto silencio.

¿No es así la muerte? Si uno está cansado, enfermo, con el cuerpo deteriorado o viejo, ¿por qué no dormir? Es sólo el factor *mente* el que nos hace aferrarnos a lo externo, el que nos niega el reposo, el que nos exhorta para que no soltemos nuestros apegos. La muerte también es descanso.

¿Por qué entonces, nos cuesta tanto abandonarnos a la muerte para descansar y no seguir siendo perturbados por un cuerpo irreparablemente deteriorado? Es la mente la que no permite este abandono, esta entrega consciente de la energía vital del cuerpo.

Abandonar, entregar, disolver, observar todo el proceso, eso es la muerte consciente. Cambia la forma de morir, pero todos morimos.

Hay quienes fallecen de súbito y otros lo hacen tras una penosa dolencia. Para las personas que tienen que soportar la enfermedad antes de morir, las técnicas expuestas en este texto pueden ser de enorme utilidad.

Cuando nada nos queda, aún tenemos nuestra interioridad. Tenemos que permanecer con nosotros mismos, Testigos de sí-mismos, hasta el último instante, y, entonces, tendremos lo que en nosotros hayamos cultivado.

Si poseemos mucho apego y ego, todo resultará aún más difícil. Es cierto que también los animales temen a la muerte, pues su biología se impone; pero en los seres humanos es el pensamiento el que genera un temor extra y el que se aferra a todo aquello que forzosamente deber ser absolutamente abandonado. Por esta razón, aprender a morir es cambiar la actitud para poder morir.

Sólo en la medida en que podamos despertar y expandir la Conciencia, podremos enfrentar la muerte de los otros y la propia, con serenidad, firmeza de ánimo, ecuanimidad y éxtasis, ante el asombro de lo Eterno.

Desde la antigüedad existen prescripciones y métodos para aprender a morir.

Sólo hay dos formas de morir:

1. Morir inconscientemente
2. Morir conscientemente.

Lo que suceda después de la muerte, tal vez, quizás, dependa de nuestra manera de vivir y de nuestra forma de morir.

## 10. Teoría de la meditación

*“La meditación es un camino de felicidad que nos lleva a la felicidad suprema”.*

*Buda*

Se denomina *meditación* al cultivo o entrenamiento psicomental. Es un conjunto diverso de métodos de interiorización, que permite:

- Comprender los procesos internos.
- Sanar viejos hábitos emocionales.
- Observar los procesos de la mente.
- Despertar la conciencia de sí-mismo.
- Expandir la Conciencia hacia la Unidad con la Totalidad.

La meditación se ha utilizado en todas las épocas y latitudes como práctica para la sanación interior, liberando la mente de hábitos perniciosos, vicios conductuales, enfoques errados y creencias innecesarias.

Meditar nos ayuda a vivir y a morir.

Hay muchas técnicas para poder afrontar la enfermedad y la muerte con mayor firmeza y serenidad. Existen procedimientos tanto para creyentes como agnósticos.

En este texto incluimos sólo algunos procedimientos meditativos, para personas agnósticas, pero no es difícil encontrar métodos para creyentes. Si los busca, los encuentra.

Su eficacia depende del rigor con que las practiquemos, de la seriedad interior al meditar y de la calidad de las energías que aplicamos a los procesos. Proporcionan un estado de gran tranquilidad y ayudan a superar el dolor, el miedo y la ansiedad.

Todos los grandes maestros del espíritu insisten en la necesidad de poner en práctica estos métodos mucho antes de que la enfermedad o la muerte sobrevengan.

Mucho antes de morir es necesario haber adquirido estados internos de desapego y comprensión, serenidad y lucidez, estados internos que serán nuestras únicas herramientas en los momentos críticos. Los momentos críticos vendrán. Puedo estar preparado para asumirlos, o puedo no estar preparado. De eso depende la calidad de mi muerte.

Si no estoy preparado, la muerte será una tragedia, un drama infinito. Si estoy preparado, tal vez la muerte sea un momento inefable, si puedo presenciar, conscientemente, el final de algo y el principio de la realidad Absoluta.

Entonces, es necesaria y conveniente la preparación previa.

Si una persona se ha adiestrado durante mucho tiempo de su vida en métodos de autodesarrollo, integración interior, desarrollo de la conciencia, relajación profunda, establecimiento en el propio centro de sí-mismo —punto de quietud, de silencio, de armonía— y superación del ego, podrá servirse de todo ello día a día, en medio de la cotidianidad y a la hora de morir.

Tal como he vivido, así moriré.

La meditación nos permite comprender que la vida diaria es un maestro que puede enseñarnos a dejar más apaciblemente el cuerpo, cuando llegue el momento. Nos enseña que la vida es un reto, un desafío y también un instructor.

La vida es una enseñanza para un propósito superior, pero en condiciones normales de inconciencia nosotros no vemos eso. En el estado usual de inconciencia, nosotros no percibimos la vida, no captamos su enseñanza, ni intuimos su propósito trascendente.

Hay placer y dolor, y es necesario aprender a tener una relación firme y ecuánime con uno y otro. Así se evitan las reacciones neuróticas. Asimismo, hay que aprender a vivir lúcidamente en cada instante, centrado, presente, consciente de existir Aquí-Ahora, de instante en instante, siendo uno mismo lo que es, sin más, a pesar del placer o el dolor, lo favorable o lo adverso, sin apegos ni rechazos, recobrando a cada momento la conciencia no afectada, serena, lúcida, perceptiva.

En primera instancia, conciencia es sentir y observar eso. Es la práctica de la *observación pura*, sin juicio alguno, sin pensamiento alguno, sin ninguna significación, de los procesos internos: sensaciones, emociones, pensamientos. Y es también la práctica de la *percepción sensorial pura*, sin ningún juicio, sin pensamiento alguno, sin ninguna significación, aplicada a la realidad que sucede:

Las circunstancias  
Lo que sucede  
Lo que hago  
Lo que siento  
Lo que pienso

Así, viviendo consciente de los procesos externos de la vida, y de los procesos internos de su vida, aprenderá a vivir, enfermar, agonizar y morir. Y seremos nosotros mismos, solos, absolutamente solos, esencialmente solos, aunque nos rodeen otras personas, quienes enfermaremos, agonizaremos y moriremos.

Solos, con otros, pero solos. Solos, internamente, sí-mismos, más allá de las mecánicas de identificación alienantes con la personalidad, el ego, el papel social, el cuerpo y los procesos mentales. Cuando hayamos aprendido a trascender todos esos componentes adquiridos, podremos agonizar y morir, solos. En última instancia, el Testigo Interior y la muerte, los dos, hasta el último instante, juntos, pero solos.

Y después del último instante, tal vez, sólo el Testigo Interior, abandonadas todas las formas manifiestas, regresando a la Fuente, al Absoluto, a la Eternidad, al Campo Infinito de Bienaventuranza.

Cuando lo manifestado se extingue, la conciencia se fusiona con lo no manifestado. El ciclo se ha cerrado. Es el retorno a la Fuente. Es la danza cósmica.

Si una persona sabe cómo ir más allá de todo lo manifestado, mediante procesos meditativos que están al servicio de todos, perderá el temor a la muerte y permitirá que suceda, tal como es, sin resistencia alguna, Testigo de ella, tal vez sobrecogido de asombro, porque está presenciando el final de lo temporal y el principio de lo Eterno.

El Testigo es parte de la Eternidad, es un reflejo de la Conciencia Pura.

Meditar es como una pequeña y saludable muerte, intencional, en cuanto que vamos más allá del ego y nos desconectamos de todo para unirnos con lo inmenso y lo incondicionado. Meditar es un laboratorio existencial para aprender a vivir conscientemente y a morir conscientemente.

Pero, cuando no meditamos, cuando la individualidad está muy enraizada, cuando estamos tomados por la mente, como unos posesos, cuando la energía del apego es muy poderosa, lo que estimula el sentimiento de posesión, la muerte se concibe como un fenómeno verdaderamente atroz.

Meditar es aprender a vivir conscientemente la muerte, como una transición. No meditar es aprender a padecer inconscientemente el drama de la muerte, como una extinción.

Mediante las técnicas meditativas para visualizar la muerte en carne propia, ahora, porque de eso se trata, es posible debilitar las ataduras con el cuerpo y el ego, lo que nos dará la paz necesaria para morir en paz.

Cuando uno vivencia una visión más penetrante de sí-mismo, más allá de la mente reactiva sumergida en una atmósfera de miedo, es posible asumir la muerte pacíficamente.

Meditar con la muerte es aprender a morir conscientemente, y en tal caso, adquirir el poder de morir meditando. La posibilidad suprema de la vida es aprender a ser Testigo de la propia muerte.

Hay un antiguo adagio que reza:

*“Vive cada instante como si fuera el último que hubieras de vivir, pero con tal intrepidez como si jamás hubieras de morir”.*

Aunque al morir se ponga término a la vida, hasta que llegue ese momento estamos “amenazados” por la muerte. ¿No será mejor prepararnos para lo inevitable, sin que por ello renunciemos a vivir cada instante con creatividad y plenitud?

Amar la vida sin apego y amar la muerte sin obsesión, es un propósito superior. La meditación nos enseña cómo.

Comprender que la vida es un milagro y la muerte es un misterio, es una comprensión superior. La meditación nos enseña cómo.

Descubrir que el truco de la vida no es vivir en el conocimiento sino en el misterio, es propio del proceso de autorrealización plena. La meditación nos enseña cómo.

Meditar es aprender a morir. Pero, ¿qué puede suceder si soy Testigo de mi propia muerte?

El destino final del cuerpo es el polvo. Pero el destino final del Testigo es la Eternidad. La Conciencia es eterna. El Espíritu es eterno.

Hay que meditar.

## 11. Reflexiones sobre la muerte

“Si quieres conocer la muerte, ¡Muere!  
Esa es la única forma de saber.  
Si quieres conocer la vida, ¡Vive!  
Estás vivo, pero no vives,  
y morirás pero no morirás,  
porque todo es tibio en ti.  
Te estás perdiendo la vida  
y también  
te perderás la muerte.”

Osho

Para la vida no hay muerte,  
pero para la mente hay muerte.  
D. Chopra

La muerte no es el final de todo,  
sino el principio de algo.

Anónimo

Mi vida es un instante  
entre dos eternidades,  
un instante sagrado,  
un instante cósmico,  
un instante de conciencia pura  
donde todo podría ser felicidad,  
en la vida  
y en la muerte,  
si supiera cómo.

A. Machado

Todo aquello con lo cual te aferras  
está muerto,  
porque pertenece al pasado.  
Muere a todos los momentos  
y descubrirás la puerta  
hacia la vida eterna  
Curso de milagros

En el momento de la muerte,  
todas las ilusiones  
a propósito de nosotros mismos,  
se desvanecen como máscaras  
y nos vemos tal como somos.

Zen

Aprender a conocernos  
es aprender a vernos,  
tal cual somos,  
como en el momento de la muerte.  
Joko Beck

La vida es un milagro,  
la muerte es un misterio.  
Entre la vida y la muerte...  
Un instante maravilloso.  
Sai Baba

Cuando el hombre despierta,  
puede morir;  
cuando muere,  
puede nacer.

Ouspensky

Todas las cosas pasan.  
Todo pasa.  
Todas las cosas tienen un principio  
y un final.  
Todo, sin excepción.  
Es la ley del cuerpo.

Nada desaparece.  
Todo permanece.  
No hay ni principio ni final.  
Todo permanece, sin excepción.  
Es la ley del SER.

Og Mandino

¿Qué necesitamos  
en la hora de la muerte?  
Nada.  
No necesitamos nada.  
Simplemente... Ser.

L. Buscaglia

¿Por qué preocuparse por el futuro?  
Este momento está aquí.  
¡Pon toda tu existencia en él!  
Vive intensamente,  
totalmente,  
íntegramente,  
y este momento se convertirá  
en una revelación.  
Y si conoces la vida,  
conocerás la muerte.

Aurobindo

¿Y qué es morir  
si no quedar desnudo en el viento,  
y disuelto en el sol?  
¿Y qué es dejar de respirar  
si no liberar el aliento  
de su incesante oleaje,  
para que pueda subir  
y dilatarse  
y buscar a Dios sin trabas?

K. Gibrán

Morir...  
¿Caer como gota de mar  
en el mar inmenso?  
¿O ser lo que nunca he sido:  
Uno,  
sin sombra y sin sueño,  
un solitario que avanza  
sin camino y sin espejo?

A. Machado

El mejor modo  
de conocer a Dios  
es  
amar mucho...  
amar todo...  
amar siempre...  
amar la vida...  
amar la muerte...  
aquí y ahora.

A. Tagore

Conocimiento es...  
acumular información.  
Inteligencia es...  
saber vivir.  
Sabiduría es...  
saber morir.  
Espiritualidad es...  
morir conscientemente,  
Aquí - Ahora,  
de instante en instante.

Anónimo

¿Dónde estabas antes  
de nacer?  
¿Dónde estás ahora?  
¿Dónde estarás después  
de morir?

Anónimo

Al final... el ego muere

## 12. La visualización y el Testigo Interior.

### Los peligros

El cerebro no distingue entre el sueño y la realidad. No distingue entre lo que imagina y lo que es. No distingue entre una **visualización** y la realidad. Esa propiedad del cerebro es la que vamos a utilizar en todas las prácticas meditativas con la muerte.

Si sus ojos ven una sombra sospechosa y el pensamiento asociativo la interpreta como un ladrón, para su cerebro esa sombra es un ladrón, genera emociones de miedo y su cuerpo se alista para actuar de cierta manera: huir o atacar.

Si sus ojos, en la noche, ven un pedazo de lazo atravesado en su camino, y el pensamiento asociativo lo interpreta como una serpiente, su cerebro crea emociones de temor y su cuerpo actúa de cierta manera. Si su imaginación ve que los ladrones están desvalijando su carro, el cerebro genera temor y ansiedad, su cuerpo siente ciertas sensaciones y se pone en acción.

Para el cerebro, lo que visualiza, es. Él no distingue entre la imagen y la realidad. Si visualiza que su cuerpo está enfermo, tal vez el cerebro activa el sistema inmunológico, innecesariamente, para

defender al cuerpo de esa enfermedad. Esa propiedad del cerebro es la que vamos a utilizar en las meditaciones siguientes, pero acompañada *SIEMPRE* por la Presencia del Testigo Interior.

Comprendamos esto claramente. Si sólo hay visualización del cuerpo en cierto estado, por ejemplo muy enfermo, la persona puede entrar en estado de pánico. Pero si visualizo el cuerpo enfermo, y soy *TESTIGO INTERNO* de ese cuerpo enfermo, *OBSERVÁNDOLO* tal como está, sin juicio alguno, practicando la percepción pura de ese cuerpo, pureza que significa ausencia de pensamiento, entonces, en tal caso, no hay pánico.

Si sólo visualizo ciertas imágenes que la Meditación me sugiere, puedo entrar en estado de pánico. Pero si visualizo el cuerpo, tal como lo propone la meditación y *observo* ese cuerpo en ese proceso, si soy *Testigo Consciente* de ese cuerpo en ese proceso, por crudo que sea, no hay riesgo alguno.

La sola visualización es imaginación. Pero si está el *Testigo*, observando eso, eso es Conciencia. El *Testigo* es la *Conciencia* que trasciende el cuerpo y la muerte.

La neurociencia afirma que el cerebro no distingue entre lo real y lo que imagina, ni distingue entre la acción y la visualización de esa acción, que son los principios de los cuales parte la programación neurolingüística para modificar actitudes vitales a partir de modelos neuronales nuevos.

Para el cerebro lo que piensa es la realidad. Si el cerebro no hace tal distinción, la persona se puede entregar a la imaginación, sustituyendo la realidad, o entregarse a la visualización, sustituyendo la acción. Esta segunda opción es la que vamos a utilizar en todas las meditaciones con la muerte: *visualizo la acción de morir*.

Como el cerebro no distingue entre la visualización y la acción, al visualizar los procesos de extinguirse, disolverse, agonizar, morir... el cerebro los vive tal cual. Si no hay un *Testigo Interno* de estos procesos, la persona puede entrar en procesos de pánico, de locura, de depresión, de horror, de desquiciamiento total.

Con este material no se puede jugar, ni se puede improvisar.

Por esta razón, estas meditaciones con la muerte deben ser dirigidas por una persona que tenga experiencia meditativa, para que dirija y acompañe al meditador paso a paso, tranquilizándolo, dándole confianza, apaciguando la crudeza de los procesos con su tono amoroso de voz, y por sobre todo:

*“Recordándole persistentemente que sea Testigo de lo que está sucediendo dentro de sí, que sea Consciente de eso que está sucediendo, que Observe permanentemente eso que sucede en su cuerpo”.*

Si el meditador vivencia que él es el *Testigo* y no los procesos vivenciados, no hay riesgo. Pero, si el meditador no es *Testigo* de los procesos propuestos en la práctica, entonces él se identifica con los procesos y puede perder toda cordura psíquica.

En cuanto un meditador se siente mal, debe suspender su práctica, pacíficamente.

A continuación va a encontrar una serie de técnicas meditativas para aprender a morir, algunas de tono suave, otras de mayor rigor y algunas otras con alto contenido de crudeza para personas que han desarrollado plenamente su *Testigo* interior.

Por estas razones, si sólo puede visualizar ciertos estados del cuerpo, pero no puede ser *Testigo Observador* de ese cuerpo,

experimentando esos procesos sugeridos, *debe abstenerse de estas prácticas*. Corre riesgos serios. Pero, si puede visualizar estados alterados del cuerpo, y ser *Testigo Observador* atento, pacífico y amoroso de esos procesos, estas técnicas meditativas pueden ser de gran ayuda para aprender a morir y prepararse para morir.

¿Cómo puede estar seguro de ser *Testigo* de los procesos del cuerpo? Muy simple. Si no observa interiormente su cuerpo hay pensamientos, juicios, ideas, conceptos; entonces hay mente pero no hay Testigo. Pero si observa interiormente su cuerpo, como un *Testigo* que *observa*, sin participar en los procesos, sin pensamiento alguno, sin juicios, sin opiniones de ningún tipo, entonces, el Testigo, que es la Conciencia, se ha activado.

Hay Testigo si hay observación. Si no hay observación hay ego. El Testigo **ve** tal como lo hace un espejo. Ve la realidad pero no participa en esa realidad.

En todas y cada una de las prácticas meditativas que encuentra a continuación debe haber, *SIEMPRE*, *visualización* de las imágenes que se proponen y presencia del *Testigo Observador* de los procesos, viendo los procesos, sin un solo pensamiento. *Siempre* debe practicar así. *Siempre*. Visualizar el cuerpo en cierto estado y observarlo. Si no puede hacerlo así, no lo intente, porque corre riesgos severos.

Por ejemplo, visualice que su brazo derecho está muy enfermo, siéntalo enfermo... ahora observe ese brazo tan enfermo... obsérvelo... obsérvelo...

El *Testigo Interno* es la Conciencia. El Testigo de la propia muerte del cuerpo es la Conciencia. Según las enseñanzas milenarias de Oriente, esa Conciencia trasciende la muerte del cuerpo, regresa a la Fuente, retorna al Absoluto, se disuelve en el Campo Informe de Bienaventuranza que somos esencialmente, regresa al Vacío

Creador, a Dios, a la Conciencia Absoluta... Esta es la razón por la cual deberíamos aprender a morir conscientemente.

Ese es el propósito de las siguientes meditaciones.

## 13. **Recomendaciones para practicar correctamente**

Para la práctica correcta de las siguientes meditaciones, le sugerimos:

1. Recuerde que el propósito de cada meditación es aprender a estar consciente en la hora de la muerte del cuerpo.
2. Es muy conveniente que el meditador, durante su práctica, sea ayudado por alguien que tenga experiencia meditativa.
3. Cada práctica tiene un ritmo, unos tiempos, profundización progresiva, tonos, aspectos relevantes... que el meditador no puede asumir por sí mismo.
4. Si el meditador asume estos aspectos, sin ayuda externa, el control de esos elementos se transforma en un proceso mental, en pensamientos que la meditación no necesita y excluye.
5. Cada práctica debe ser asumida voluntariamente, en forma serena, lúcida la persona, sin olvidar que está aprendiendo a morir.

6. Empiece con las prácticas más sencillas; si empieza por las meditaciones más avanzadas, es poco lo que podrá hacer y asume riesgos innecesarios.
7. Tome una práctica con la cual sienta afinidad y practique con ella, sólo con ella, por lo menos durante 15 días, una o varias veces al día. Luego tome otra meditación.
8. Procure practicar a la misma hora y en el mismo sitio.
9. Si alguna meditación le hace sentirse físicamente mal, o le causa miedo, abandónela pacíficamente. No es su momento para esa práctica. Utilice otra y luego, tal vez, podrá retomar la que abandonó.
10. Si se siente muy bien haciendo una particular meditación, practique con ella todo el tiempo que quiera, profundizando cada vez más.
11. Se sugiere que cada práctica dure entre 30 y 45 minutos.
12. Cada meditación carece de límite en su profundidad. En cada ocasión usted llega hasta donde su Ser de ese momento se lo permite.
13. Pero, cada meditación va transformando su Ser, de manera que, en la medida de su persistencia y seriedad meditativa, cada vez que practica va profundizando más y más, sin límite.
14. O, para ser exactos, el límite es la Conciencia, el Testigo, que es la que trasciende la muerte del cuerpo físico.
15. Recuerde que todo es Conciencia y que la muerte del cuerpo puede ser un proceso consciente

16. Se trata de utilizar la vida y la muerte para activar la Conciencia de sí mismo.
17. En todas las meditaciones está implícito que Ud. dirige y mantiene su atención en el foco de la meditación, aunque la práctica no lo diga.

## 14. **Meditaciones con la muerte**

## **Meditación No. 1**

# **Reflexiones sobre mi muerte**

### ***Explicación***

Si está solo, se trata de reflexionar mentalmente durante unos 5 a 10 minutos. Si está acompañado de alguien con experiencia meditativa, la reflexión puede ser verbal.

### ***Práctica***

Cada día, durante varios días, reflexione sobre uno cualquiera de los siguientes temas:

- No sé qué es morir.
- Mi muerte es segura y alcanza a todos los seres que sienten, porque todo lo compuesto tiende a desaparecer.
- Mi muerte es imprevisible y puede ser en cualquier momento, lugar o circunstancia, a cualquier edad.
- Mi muerte es siempre AHORA, porque el día que se produzca no será mañana sino AHORA.

- Mi muerte es irreparable y definitiva.
- Mi muerte es siempre un proceso en medio de mi silencio y soledad.
- Tal vez algo muere y algo no muere.
- Es mi propia muerte, sin que nadie pueda compartirla o ayudarme.
- Mi muerte es el desapego total de todo.
- Mi muerte es para siempre.
- En algún tiempo, luego de morir, nadie, nunca, se acordará de mi.
- La vida que me queda es para amar la vida sin apego, y amar la muerte sin obsesión.
- La muerte es el clímax de la vida.
- Tal vez mi vida termine, pero la VIDA es eterna.
- Ya estoy muriendo.

## ***Comentario***

Estas prácticas exigen que el meditador pueda observar los pensamientos que surgen en su mente y las emociones que fluyen en su plexo, mientras reflexiona.

Ese observar es ser Testigo de los pensamientos y emociones, sin modificar nada. Se trata de la observación pura de esos pensamientos y esas emociones, sin juicio alguno.

Si no hay Testigo Interior, estas reflexiones serán hechas sólo desde la mente, y en tal caso se corren riesgos de caer en estados emocionales extremos o perturbaciones mentales.

Es aconsejable que alguna persona con experiencia meditativa acompañe al meditador durante la ejecución de estas reflexiones.

De todas maneras es muy importante tratar de hacer estas reflexiones amorosamente, alejado de toda angustia, de todo drama.

Es conveniente compartir sus reflexiones con alguna persona madura, seria, que tenga experiencia en meditación.



## **Meditación No. 2**

# **Morir con la respiración**

### ***Explicación***

Práctica de acercamiento a la muerte, utilizando el cuerpo y la respiración.

Acostado, boca arriba, brazos al lado del cuerpo, piernas levemente separadas.

Soltar el cuerpo, relajarlo al máximo, no controlar ningún músculo y permanecer muy quieto.

Ojos levemente abiertos, mirada panorámica, desenfocada, como mirando detrás de las cosas, al infinito. Mantenga la pupila quieta. Parpadee con naturalidad, como una función de los ojos en la cual usted no participa voluntariamente.

Si prefiere meditar con los ojos cerrados, ciérrelos suavemente sin presionar los párpados.

Durante toda la práctica la respiración debe ser muy natural. Permita que el cuerpo respire suavemente, tanto al inhalar como al exhalar, sin intervenir en su ritmo.

## **Práctica**

- Paso 1. Prepárese para meditar...
- Paso 2. Dirija su atención a la respiración y manténgala ahí durante toda la práctica.
- Paso 3. Inhale y exhale con naturalidad...  
Suavemente... sin alargalas... permanezca inmóvil...  
Con cada exhalación relaje el cuerpo más y más... más y más... más y más...  
No controle ningún músculo del cuerpo...  
Respire suavemente... soltando el cuerpo con cada exhalación... más y más... más y más...  
(5 minutos).
- Paso 4. Permanezca inmóvil... consciente...  
Cuenta mentalmente hasta 4 al inhalar y hasta 4 al exhalar... Respirando muy suavemente... Relajando el cuerpo con cada exhalación... más y más... más y más... sincronizando cuenta y respiración. (5 minutos).
- Paso 5. Permanezca inmóvil... consciente...  
Cuenta mentalmente hasta 3 al inhalar y hasta 3 al exhalar... Respirando muy suavemente... Relajando el cuerpo con cada exhalación... más y más... más y más... sincronizando cuenta y respiración.  
(5 minutos).
- Paso 6. Permanezca inmóvil... consciente...  
Cuenta mentalmente hasta 2 al inhalar y hasta 2 al exhalar... Respirando muy suavemente...  
Relajando el cuerpo con cada exhalación... más y más... más y más... sincronizando cuenta y respiración.  
(5 minutos).

- Paso 7. Permanezca inmóvil... consciente...  
Cuenta mentalmente hasta 1 al inhalar y hasta 1 al exhalar... Respirando muy suavemente...  
Relajando el cuerpo con cada exhalación... más y más... más y más... sincronizando cuenta y respiración.  
(5 minutos).
- Paso 8. Ahora... suavemente abandone la cuenta...  
Suelte la cuenta... suelte... suelte...  
Ahora... suavemente abandone la respiración...  
Permita que el cuerpo respire... sin usted... Sienta la cercanía de la muerte... sienta su quietud... sienta su silencio... sienta su paz... Es bella... su paz... su silencio... sienta... su presencia... cercana... y amorosa...  
Es bella... su silencio...  
(5 minutos)
- Paso 9. Ahora... durante unos pocos minutos... no haga nada...  
quieto... no haga nada... nada... nada... muy quieto...  
Observe el silencio y el vacío.
- Paso 10. Para terminar... sienta la respiración... sienta la inhalación y la exhalación... sienta el movimiento del estómago con la respiración... Sienta la respiración y el movimiento del estómago... Sienta eso... sólo eso... sienta eso...
- Paso 11. Termina.

## ***Comentario***

Permanezca muy quieto, pero cada vez más profundamente relajado el cuerpo.

Es preferible hacer esta meditación estando acostado, boca arriba.

Excepto para llevar la cuenta, no hay pensamiento alguno en toda la práctica.

Es esencial sincronizar la cuenta mental con la respiración.

Focalice su atención en la respiración y manténgala ahí...

Se trata de sentir... sentir... sentir...

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 3**

# **Morir con la exhalación**

### ***Explicación***

Dirija su atención a la exhalación lenta y profunda.

Manténgala ahí.

Despreocúpese de la inhalación.

Deje que su cuerpo inhale como quiera, y dedique toda su conciencia a sentir y observar la exhalación, lenta y profunda.

Exhale lenta y profundamente, sin forzar el cuerpo, sin tensiones innecesarias. La profundidad es una calidad, una cualidad de la exhalación, no es un proceso de esfuerzo físico.

La inhalación es de su cuerpo. Déjelo hacerla como quiera, sin intervención suya.

Sea indiferente a la inhalación.

Pero la exhalación es suya. Haga conciencia de ella... mientras exhala... lenta... y profundamente... con toda su atención mantenida ahí... obsérvela ahí...

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, ojos cerrados.
- Paso 2. Dirija su atención a la respiración y manténgala ahí durante toda la práctica.
- Paso 3. Sea consciente de su exhalación... lenta... y profunda... (3 minutos).
- Paso 4. Ahora... sienta y observe que se vacía... al exhalar... (3 minutos).
- Paso 5. Ahora... sienta y observe que se entrega... al exhalar... (3 minutos).
- Paso 6. Ahora... sienta y observe que se va... poco a poco... se va... poco... a... poco... al exhalar... (3 minutos).
- Paso 7. Ahora... sienta y observe que está muriendo... poco a poco... al exhalar... va muriendo... poco a poco... al exhalar... (3 minutos).
- Paso 8. Ahora... sienta y observe el morir... poco a poco... como si cada exhalación fuese la última... sienta eso... es la última... última... última... (3 minutos).
- Paso 9. Ahora... abandone la respiración... en total serenidad... sienta y observe... el silencio... y la paz... de la muerte... Aquí... Ahora... descubra su belleza... (Máximo 5 minutos).

Paso 10. Para terminar... permanezca quieto... abandone su tratar interior... quieto... escuche todos los sonidos cercanos y lejanos... abra los ojos lentamente... descubra las formas y los colores del mundo externo... no hay conflicto.

Paso 11. Termina.

## ***Comentario***

Sentado o acostado, permanezca muy quieto durante toda la práctica, pero sin rigidez ni tensiones, con los ojos cerrados.

En cada paso se trata de *sentir*, y observar todo lo que sucede internamente.

No hay procesos mentales, razón por la cual esta meditación debe ser dirigida por otra persona, para que ella le vaya indicando, paso a paso, lo que debe hacer.

Si en algún momento se siente mal o siente miedo, abandone pacíficamente la meditación. Otro día será.

Si siente la muerte llénese de ella, que sea una vivencia, ámela, pero no se apegue a ella, obsérvela... obsérvela... obsérvela...

Durante toda la meditación debe haber un *Testigo* de esa sensación de morir, que es la observación amorosa del proceso.

Si no hay una *observación interior* de ese morir, entonces hará la práctica desde su mente, y en ese caso usted corre riesgos innecesarios, porque la mente se asusta en presencia de la muerte.

¡Sea *Testigo* de su muerte!

No necesita pensar en la muerte, no es necesario.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 4**

# **La pausa sin vida ni muerte**

### ***Explicación***

Cuando inhala, todo su espacio interno se llena de vida, de tensión. Cuando inhala, la vida entra.

Cuando exhala lenta y profundamente, se va creando un espacio interno vacío, de no-vida, de no-actividad. Cuando exhala, la vida sale.

Pero también, al finalizar la exhalación hay una pausa, un espacio pequeño, antes de reiniciar la inhalación.

En ese espacio, que es una pausa, no hay inhalación ni exhalación. Está totalmente vacío y completamente quieto.

En ese espacio no hay vida ni hay muerte. Pero usted existe. En ese espacio de quietud y silencio, usted es. Ese espacio, vacío, silencioso y quieto, es su Ser esencial.

Ese *Testigo* es su Conciencia, y ese Ser es la totalidad de su existencia.

La práctica es la siguiente:

Permita que su cuerpo inhale, sin su intervención.

Al inhalar, abra los ojos lentamente, sin mover la pupila. Mueva sólo los párpados. La mirada debe ser húmeda, panorámica, mirando todo el tiempo, sin fijar la mirada en nada. Un ver sin mirar nada en particular.

Exhale lenta y profundamente, sin forzar, cerrando los ojos lentamente.

Al finalizar la exhalación *descubra, sienta y observe* esa pausa de vacío, silencio y quietud.

Sienta ese espacio quieto y vacío, y obsérvelo...

En ese espacio no hay vida ni muerte.

Ese espacio es la existencia pura.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar... ojos cerrados.
- Paso 2. Dirija su atención a la respiración y manténgala ahí durante toda la práctica.
- Paso 3. Al inhalar lentamente abra los ojos. Pupila quieta. Mirada panorámica. Ver sin mirar. Al exhalar, lenta y profundamente, cierre los ojos. Sincronice el abrir y cerrar los ojos con la respiración.  
(5 minutos aprox.).
- Paso 4. Ahora, continúe haciendo lo mismo, pero sienta y observe el vacío y silencio que aparecen al final de la exhalación.  
(5 minutos aprox.).

- Paso 5. Ahora, continúe, pero sienta más profundamente el vacío, silencio y quietud de esa pausa.  
(5 minutos aprox.).
- Paso 6. Trate de sentir el éxtasis, el gozo, la dicha de ese espacio interno vacío, quieto y silencioso, sin vida ni muerte.
- Paso 7. Para terminar... ojos cerrados...permanezca quieto... abandone su tratar interior... sienta la quietud del cuerpo... las sensaciones de contacto con el piso... las sensaciones del contacto con la ropa... abra los ojos lentamente...
- Paso 8. Termina.

## ***Comentario***

Permanezca muy quieto.

En cada paso se trata de *sentir y observar* eso, sin procesos mentales.

Si en algún momento se siente mal o siente miedo, abandone pacíficamente su práctica. Otro día será.

Si no puede sentir el vacío, el silencio y la quietud de esa pausa, no se preocupe. Haga bien lo que ahora puede hacer, y con la práctica disciplinada, poco a poco se va sensibilizando a la sensación de vacío, silencio y quietud.

Recuerde que esa pausa, que es un espacio interno vacío, silencioso y quieto, es parte de su existencia, parte de su Ser.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 5**

# **Disolverse en la madre tierra**

### ***Explicación***

Acostado, boca arriba, brazos a los lados del cuerpo, palmas de las manos hacia abajo tocando el piso, piernas levemente separadas.

Con la inhalación suave y tranquila, sienta llenar todo su cuerpo con la energía del espacio infinito que le rodea.

Al exhalar, lenta y profundamente, sin forzar, vaya relajando todo su cuerpo, soltando todos los músculos, sin controlar nada, como disolviéndose en la Madre Tierra, sin ningún pensamiento.

Lo importante es el proceso con la exhalación.

Con cada exhalación, lenta, suave, profunda, sin forzar debe relajar su cuerpo más y más... más y más... disolviéndose en la Madre Tierra.

Todo pensamiento está excluido. Se trata sólo de sentir el relajarse del cuerpo y sentir el disolverse en la madre tierra... observando todo el proceso.

## **Práctica**

- Paso 1. Prepárese para meditar... acostado.
- Paso 2. Dirija su atención a la respiración y manténgala ahí durante toda la práctica.
- Paso 3. Durante unos minutos inhale en forma suave y tranquila, y exhale en forma lenta, suave y profunda, sin forzar ningún músculo, sin crear tensiones... respire así... inhale así... exhale lenta, suave y profundamente...
- Paso 4. Luego, continúe respirando así, pero al inhalar sienta que se llena de la energía del espacio infinito... y al exhalar lenta, suave y profundamente va relajando el cuerpo... más y más... con cada exhalación relaja el cuerpo más y más... más y más... más y más... sienta eso... sienta eso... observe eso...
- Paso 5. Luego, continúe respirando así y relajando el cuerpo, pero ahora sienta y observe que con cada exhalación se va disolviendo en la Madre Tierra... más y más... más y más... regresando a la matriz de la Madre Tierra... más y más... más y más... disuélvase en la matriz de la Madre Tierra... más y más... más y más... disuélvase más... disuélvase totalmente... en la matriz de la Madre Tierra... totalmente... más y más... con cada exhalación... sienta eso... sienta eso... observe eso...
- Paso 6. Sienta... permanezca consciente... sintiendo... observando... que es... parte... de la Tierra... consciente de eso... consciente... nada más... nada más... sintiendo... eso... observe eso... sea Testigo de eso...

Paso 7. Para terminar... permanezca quieto... sienta la inhalación y la exhalación... sienta la respiración... prolongue un poco la inhalación y la exhalación... sienta la respiración... prolongue un poco más... sienta la respiración... ahora inhale y exhale profundamente tres veces...

Paso 8. Termina.

## ***Comentario***

Permanezca muy quieto durante toda la práctica.

Todo pensamiento está excluido. No necesita pensar en nada.

Se trata de sentir la respiración, sentir la relajación y sentir la disolución en la madre tierra, observando todo el proceso.

Si relaja profundamente el cuerpo, puede vivenciar la disolución total en cada exhalación lenta y profunda.

Si logra la disolución total su cuerpo se extingue y su mente se extingue, pero permanece una existencia consciente, un Ser Consciente, una Conciencia, que es lo que usted es en esencia, el Testigo que observa.

Si en algún momento se siente mal, perturbado o miedoso, abandone su práctica tranquilamente, sintiendo la respiración. Hoy no es su momento para esta práctica. Luego será.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 6**

# **Disolverse en el mar**

### ***Explicación***

El poder de la visualización radica en que el cerebro no distingue entre lo que imagina y la realidad. Lo que usted imagina es realidad para el cerebro, aunque esa no sea la realidad que sucede.

### ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar... sentado o acostado.
- Paso 2. Dirija su atención a las imágenes para observarlas durante toda la práctica.
- Paso 3. Visualice que usted es un muñeco de azúcar, solitario en la playa, el día es hermoso, la temperatura es cálida, puede moverse, ver, caminar, sentir, pero es un muñeco de azúcar... Obsérvese así... siendo eso...
- Paso 4. Durante unos minutos disfrute de la belleza de todo el medio circundante... el mar está tranquilo... está solo... todo es bello... cálido... amoroso... Testigo de todo...

- Paso 5. Luego... empiece a caminar... lenta y conscientemente... hacia el mar... lentamente... tranquilamente... conscientemente... consciente del caminar... hacia el mar... sienta y observe el caminar...
- Paso 6. Luego... diríjase hacia el centro del mar... lentamente... sin temor... consciente de lo que hace... sin ninguna preocupación... lentamente... observe lo que hace... observando lo que sucede...  
Lentamente... sumerja los pies...  
Se disuelven... se disuelven... lentamente... porque son de azúcar...  
Lentamente... sumerja los tobillos...  
Se disuelven... lentamente...  
Lentamente... sumérjase hasta las rodillas...  
Se disuelven... lentamente...  
Lentamente... sumerja las piernas...  
Se disuelven... lentamente...  
Lentamente... las caderas...  
Lentamente... hasta el ombligo...  
Lentamente... hasta el plexo...  
Lentamente... hasta el corazón...  
Se disuelve... lentamente...  
Lentamente... sumerja hasta la garganta...  
Sumerja el rostro...  
Sumerja toda la cabeza...  
Usted es el mar... usted es el mar... usted es el mar... vivencie eso... obsérvese así... siendo el mar...  
Usted es el mar... nada más... nada más...
- Paso 7. Permanezca así... unos momentos... siendo el mar... obsérvese siendo eso...
- Paso 8. Para terminar... sienta los sonidos lejanos y cercanos... Sienta los sonidos... escúchelos... de uno en uno...

Cercanos o lejanos...

Paso 9. Termina.

## **Comentario**

Visualice condiciones óptimas, deseables, afectuosas. Que nada hiera su sensibilidad.

Deseche todo pensamiento.

Si el pensamiento aparece, no le de ninguna importancia, ignórelo.

No se trata de pensar, sino de sentir y observar. Sentir el disolverse, observar ese proceso.

Permanezca consciente durante toda la práctica, lúcido, atento, Testigo del proceso de disolución.

El cuerpo se disuelve, pero el Testigo no se disuelve.

El Testigo es su conciencia. Usted es el Testigo, usted es Conciencia y la Conciencia no se disuelve en el mar, porque no es azúcar.

Esa Conciencia es eterna.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 7**

# **Disolverse en el espacio luminoso**

### ***Explicación***

Se trata de una visualización.

Recuerde que lo que la mente visualiza es experimentado por el cerebro como un hecho real, pero su conciencia debe estar presente, observando lo que sucede con el cuerpo durante todo el proceso.

El cuerpo es temporal, pero la Conciencia es eterna.

### ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar... sentado o acostado.
- Paso 2. Dirija su atención a las imágenes y manténgala ahí para observar todo el suceder.
- Paso 3. Imagine que está en un parque... temprano en la mañana... el clima es cálido... está solo en el parque... calmado y pacífico... camine sobre la grama esponjosa... observando todo.

- Paso 4. Hay jardines de flores... de muchos colores... gotas de rocío sobre sus pétalos... camine y huelga su fragancia... observe todo...
- Paso 5. Hay árboles bellos... frondosos... coloridos... camine por entre ellos...
- Paso 6. Hay un claro en medio de los árboles... y en ese espacio hay un pequeño templo con aura de luz a su alrededor... camine hacia ese templo... despacio... lentamente... presintiendo lo mejor... lentamente... camine... hacia ese templo... obsérvese caminando.
- Paso 7. Cautelosamente acérquese a la puerta... ábrala lentamente... entre... y cierre la puerta...
- Paso 8. Descubra que adentro está fresco... hay penumbra... en el centro hay un espacio vacío lleno de luz... cuyo perfil es el de su cuerpo en posición de meditación... vacío... limpio... como el espacio interno de un maniquí... obsérvelo...
- Paso 9. Camine muy lentamente hacia ese espacio vacío... acérquese... acérquese... y amorosamente... ocúpelo con su cuerpo... despacio... despacio... despacio... sienta y observe todo el proceso...
- Paso 10. Ahora, observe cómo su cuerpo se disuelve en ese espacio vacío... lleno de luz... se disuelve... se extingue en ese vacío... observe ese proceso... en profunda paz... observe... la extinción total de ese cuerpo... en ese vacío... lleno de luz... observe eso... sólo observe eso...

Paso 11. Permanezca así... en profunda paz... observando ese vacío luminoso... sin cuerpo... observe... ese vacío luminoso... observe... ese vacío... vacío... vacío...

Paso 12. Permanezca así... unos momentos... quieto... sin cuerpo... observando... el vacío...

Paso 13. Para terminar... sienta su respiración... sienta la inhalación... sienta la exhalación... prolonguelas un poco... sienta la inhalación... sienta la exhalación... sólo... sienta... eso...

Paso 14. Termina.

## ***Comentario***

Visualice condiciones óptimas, deseables, afectuosas.

Permanezca completamente quieto durante toda la práctica.

Deseche todo pensamiento. Si aparece, sencillamente no le de importancia.

Esta práctica *sólo* debe ser hecha si puede *sentir y observar* su cuerpo caminando, entrando al templo, acercándose al espacio vacío luminoso, disolviéndose.

Si no puede *sentir y observar* su cuerpo en ese proceso, entonces está meditando desde su mente y, por lo tanto, corre riesgos severos. En este caso, no haga esta práctica.

Si no hay *observación*, hay mente, y la mente se perturba.

Si hay *observación*, hay *Testigo* del proceso, hay Conciencia y la Conciencia puede atestiguar la extinción del cuerpo y mente, sin que nada se perturbe.

La Conciencia trasciende la mente y el cuerpo.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 8**

# **Abandonar el ritmo del corazón y la respiración**

### ***Explicación***

Acostado, boca arriba, brazo izquierdo al lado del cuerpo, mano derecha sobre el corazón, buscando su palpitar hasta sentirlo.

La sensación en la mano del palpitar debe ser nítida. Si es necesario ponga su mano derecha sobre la pura piel sobre el corazón.

Busque el palpitar y siéntalo. Mantenga la respiración normal, suave, lenta.

Si no siente nítido el palpitar, puede pararse y agitar el cuerpo durante unos 2 o 3 minutos y luego se acuesta y vuelve a intentarlo, o respire agitadamente durante unos 3 minutos.

Va a aprender a morir soltando conscientemente el palpitar del corazón y la respiración.

Va a haber una cuenta mental y todo otro pensamiento está excluido.

Coloque toda la palma de su mano derecha sobre su corazón, bien abierta, con muy buen contacto, sensibilizando su mano... hasta sentir y sentir... el palpitar nítido de su corazón... y observe el palpitar...

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar... acostado.
- Paso 2. Dirija su atención al ritmo del corazón y la respiración, y manténgala ahí durante toda la práctica.
- Paso 3. Durante unos minutos inhale y exhale en forma natural, procurando cierta suavidad y lentitud, sin forzar ningún músculo... sin crear tensiones... sienta la respiración... sienta la respiración entrar y salir... siéntala...
- Paso 4. Luego, continúe respirando así... sintiendo... y busque con su mano derecha el palpitar nítido de su corazón... búsquelo y encuéntrelo... sensibilice la palma de su mano derecha y busque ese ritmo, ese palpitar... hasta encontrarlo... y sentirlo... Siéntalo... siéntalo... siéntalo... durante unos 5 minutos.
- Paso 5. Luego, durante unos 5 minutos, inhale en 4 pulsaciones del corazón, llevando la cuenta mentalmente (1-2-3-4), y exhale en 6 pulsaciones del corazón llevando la cuenta mentalmente (1-2-3-4-5-6). Practique simultáneamente, respirar en el ritmo (4-6), llevar la cuenta mental y sentir el palpitar del corazón.
- Paso 6. Luego, durante unos 5 minutos, continúe así pero su respiración será 3-5 (inhala en 3, exhala en 5), llevando la cuenta mental y sintiendo el palpitar del corazón.

- Paso 7. Luego, durante unos 5 minutos, continúe así, pero respirando 2-4...
- Paso 8. Luego, durante unos 5 minutos, continúe así, pero respirando 2-3...
- Paso 9. Luego... durante unos minutos... respire 1-2, inhala en 1 ritmo del corazón y exhala en 2... llevando la cuenta... sintiendo el ritmo del corazón... sereno... tranquilo... sintiendo todo ese proceso... lúcido... sintiendo... sintiendo... sintiendo... y observando todo el proceso...
- Paso 10. Ahora... suelte la cuenta mental... sólo sienta el respirar y el palpitar... y obsérvelo.
- Paso 11. Ahora... suelte la respiración... abandónela... tranquilo... sereno... sólo sienta en su mano derecha el palpitar de su corazón... y obsérvelo.
- Paso 12. Finalmente... en forma muy lenta y muy suave... moviendo la mano derecha casi imperceptiblemente... separe la palma de su mano de la piel del cuerpo... casi como si abandonara la sensibilidad perceptiva de la palma de su mano derecha... observe todo el proceso...
- Paso 13. Abandone la sensación del ritmo cardiaco... Ahora... no hay respiración... no hay cuenta mental... no hay ritmo cardiaco... pero hay un Testigo de este estado interno...
- Paso 14. Disuélvase en esa nada... en ese vacío... en ese no-hacer... sea eso... sea eso... sea eso... sea... sea... Ser... Ser... Ser... eso... Ser eso... Ser eso... ... .. conscientemente... Testigo de ese vacío... de esa nada...

Paso 15. Para terminar... permanezca quieto... busque con la palma de su mano derecha el ritmo de su corazón... siéntalo... sincronice su respiración con ese ritmo... sienta respiración y ritmo... sienta sólo eso... respiración y ritmo... sienta... sólo... eso... durante unos minutos...

Paso 16. Termina...

## ***Comentario***

Permanezca muy quieto durante toda la práctica.

Si la hace sentado se va a tensionar, por la posición del brazo derecho. Hágala acostado.

El cuerpo debe estar muy distensionado. Si está tenso antes de meditar, haga alguna relajación antes de la práctica.

Contar durante la inhalación y la exhalación sirve para ir educando la mente, en el sentido de que no puede ponerse a pensar en lo que quiera.

Fuera de la cuenta mental, todo pensamiento queda excluido.

Si el pensamiento disperso y anárquico aparece, simplemente dirija su atención a la respiración, a la sensación de su ritmo cardiaco y continúe con su práctica, sin juicio alguno.

Sentir el ritmo del corazón, respirar y llevar la cuenta mental es todo lo que hay que hacer. Eso es todo. Haga sólo eso, permaneciendo como un Testigo de todo el suceder.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 9**

# **Vaciar todo el cuerpo y soltar la piel**

### ***Explicación***

Sentado o acostado, permanezca completamente quieto durante toda la práctica, para sumergirse totalmente en la vivencia.

Mantenga la respiración normal, suave, lenta, profunda, sutil.

Para hacer esta práctica es condición absoluta que pueda *observar* su cuerpo como un objeto separado de usted, tal que pueda observarlo desde afuera.

El Observador, el Testigo, es su Alma, es su Espíritu, es su Conciencia.

Si puede ser consciente del cuerpo, observándolo, ese cuerpo se puede extinguir pero la Conciencia prevalecerá, trascenderá la muerte del cuerpo.

Pero, si no puede ser Testigo del cuerpo, entonces esta práctica puede conducirle a un estado de pánico, porque sentirá que todo su ser se extingue.

Si hay conciencia del cuerpo, la extinción del cuerpo podría ser la experiencia más sublime que pueda ser imaginada, porque sería como ser Testigo del retorno a la Fuente, al Origen, al Absoluto.

Si no hay conciencia del cuerpo, la extinción del cuerpo sería la muerte de la totalidad de su ser.

Entonces, ya no se trata de *mi brazo*, sino de *el brazo*; ya no es *mi pierna*, sino *la pierna*; ya no se trata de *mi cuerpo*, sino *del cuerpo*, un objeto material separado que experimenta procesos de transformación, de los cuales puedo ser Testigo.

Si hay Testigo Interior, esta práctica puede ser vivenciada en profundidad. Si no hay Testigo Interior, esta práctica debe ser evitada.

## **Práctica**

- Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado.
- Paso 2. Dirija su atención al cuerpo y manténgala ahí durante toda la práctica.
- Paso 3. Durante unos minutos inhale y exhale en forma natural, procurando cierta suavidad y lentitud, sin forzar ningún músculo... sin crear tensiones... sienta la respiración entrar y salir... entrar y salir... suave... lenta... siéntala... muy despierto... siéntala... suave... lenta... suave... lenta... siéntala... continúe respirando así durante toda la práctica...
- Paso 4. Luego, durante unos 5 minutos, sienta que al inhalar absorbe la energía del brazo derecho, vaciándolo poco a poco, y al exhalar devuelve esa energía al Universo... al inhalar aspira la energía del brazo derecho y al exhalar

la devuelve al Universo... así... va vaciando el brazo derecho, dejando sólo la piel y la forma del brazo... va dejando sólo la piel y su forma... vacíe el brazo derecho... vacíelo... vacíelo... dejando la piel y su forma.

- Paso 5. Luego durante unos 5 minutos, proceda en igual forma con sólo la pierna derecha...
- Paso 6. Luego durante unos 5 minutos, proceda en igual forma con sólo la pierna izquierda...
- Paso 7. Luego, durante unos 5 minutos, proceda en igual forma con sólo el brazo izquierdo...
- Paso 8. Luego, durante unos 5 minutos, proceda en igual forma con todo el cuerpo... al inhalar... vacíelo... deje la sola piel y la forma... y al exhalar devuelva esa energía al Universo... vacíelo... dejando la piel y la forma... más y más... más y más...
- Paso 9. Ahora, completamente quieto, observe esa piel y esa forma... observe esa piel y esa forma... sea Testigo de esa piel y esa forma... obsérvela... obsérvela... obsérvela...
- Paso 10. Ahora... déjela volar... que se la lleve el viento... es un globo de piel... déjela volar... observe su vuelo... observe cómo se va alejando hacia el sol... obsérvela... obsérvela... volando... hacia el sol... volando... hacia el sol... observe eso... observe cómo el sol la consume... la disuelve... la destruye... observe eso... sienta ser Testigo... observando... eso... nada... usted es el Testigo... observando... nada... observando... nada... ...
- ...

Paso 11. Para terminar... permanezca quieto... regrese a la respiración... sienta la inhalación y la exhalación... sienta la inhalación y la exhalación... escuche los sonidos cercanos y lejanos... sienta la inhalación y la exhalación, escuche los sonidos cercanos y lejanos... sienta que está Aquí-Ahora... está Aquí-Ahora...

Paso 12. Termina.

## ***Comentario***

Si en algún momento se siente mal, con trastorno, miedo o náuseas, abandone pacíficamente la práctica.

Retome una práctica con la cual sienta más afinidad y más posibilidad, y vuelve a empezar otro día.

Tal vez esta práctica no le sea útil en este momento. Luego insiste con ella.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 10**

# **Volverse más pequeño, hasta el Vacío**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él. Usted existe dentro de su cuerpo, pero usted no es ese cuerpo.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

La física cuántica afirma que:

- El cuerpo es una forma hecha de células.
- Las células son formas hechas de moléculas.
- Las moléculas son formas hechas de átomos.
- Los átomos son formas hechas de partículas subatómicas.
- Las partículas subatómicas son energías creadas por el Vacío Creador, cuando una *misteriosa observación* cuántica se manifiesta. Ese vacío también es denominado “campo unificado” o Conciencia Absoluta.

Esta práctica indaga con esta teoría científica.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado.
- Paso 2. Dirija su atención al cuerpo y manténgala ahí durante toda la práctica.
- Paso 3. Durante unos minutos inhale y exhale en forma natural, procurando cierta suavidad y lentitud... sin forzar ningún músculo... sin crear tensiones... relajando todo el cuerpo... más y más... más y más... Sienta la respiración entrar y salir... entrar y salir... suave... lenta... siéntala... suave... lenta... siéntala... siéntala... suave... lenta... suave... lenta... siéntala... suave... lenta... continúe respirando así durante toda la práctica.
- Paso 4. Luego, durante unos 3 a 5 minutos, observe cómo su cuerpo comienza a volverse más pequeño, poco a poco,

lentamente, hasta el tamaño de un juguete que podría sostener en una mano. Obsérvelo, sea Testigo.

- Paso 5. Luego, durante unos 3 a 5 minutos, observe cómo ese cuerpecito continúa volviéndose más pequeño, poco a poco, lentamente, hasta el tamaño de una uña... obsérvelo, sea Testigo.
- Paso 6. Luego, durante unos 3 a 5 minutos, observe cómo ese cuerpecito se descompone en células vivas, poco a poco... lentamente... Sea Testigo de esas células...
- Paso 7. Luego, durante unos 3 a 5 minutos, observe cómo esas células vivas se descomponen en moléculas sin vida, poco a poco... lentamente... Sea Testigo de esas moléculas.
- Paso 8. Luego, durante unos 3 a 5 minutos, observe cómo esas moléculas sin vida se descomponen en átomos, poco a poco... lentamente... Sea Testigo de esos átomos.
- Paso 9. Luego, durante unos 3 a 5 minutos, observe cómo esos átomos se descomponen en partículas subatómicas... sin forma... como ondas de energía... Sea Testigo de esa energía.
- Paso 10. Luego... poco a poco... disuélvase en esa energía... el Testigo se disuelve en esa energía... como un campo vibratorio... puro... como un Campo Infinito de Bienaventuranza... disuélvase en ese campo... sea eso... sea eso... sea eso... ser... ser... ser... Ser... Ser... Ser... Ser la Conciencia...

Paso 11. Para terminar... permanezca quieto... regrese a la respiración... sienta la inhalación y la exhalación... sienta la inhalación y la exhalación... escuche los sonidos cercanos y lejanos... escuche los sonidos cercanos y lejanos... sienta la respiración... sienta los sonidos... sienta que está Aquí-Ahora... está Aquí-Ahora... está Aquí-Ahora... existiendo...

Paso 12. Termina.

## ***Comentario***

Durante la práctica todo pensamiento está excluido.

*Observar y ser Testigo*, no es pensar.

Si el pensamiento llega, sencillamente ignórelo y regrese a su práctica.

El Testigo no piensa, sólo observa eso.

El Testigo no tiene emociones, sólo observa eso.

Si se siente mal, física o psíquicamente, durante la práctica, abandónela pacíficamente. Este no es su momento para esta práctica; luego será.

En ningún momento debe haber miedo, drama, pánico o dolor.

Finalmente, el Testigo también puede disolverse en el Vacío Creador, en la Nada, en el Campo Informe de Bienaventuranza, en la Conciencia Pura.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## Meditación No. 11

# Suprimir todas las identidades

### *Explicación*

Nació en cierta familia, pero eso no es usted; le ha ocurrido, es un suceso exterior a usted.

Claro que alguien le puso un nombre; eso tiene su utilidad, pero el nombre no es usted.

Claro que tiene una forma, pero usted no es la forma; la forma es sólo la casa en la que vive. La forma es sólo el cuerpo en el que vive; se lo dieron sus padres. Es un regalo, pero usted no es eso.

Esto es lo que en Oriente se llama *discriminación*. Discriminar sin parar... llegará un momento en el que habrá eliminado todo lo que no es usted. De pronto, en ese estado, se encuentra con su propio Ser, con su Esencia divina.

Siga suprimiendo todas las identidades que no son usted: la familia, la mente, el conocimiento, las posesiones, los recuerdos...

En ese vacío, cuando todo lo que no es usted ha sido eliminado, su Ser emerge de pronto, como un elevado estado de Conciencia.

Ser... sin nada.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado.
- Paso 2. Dirija su atención al pensar y al sentir, durante toda la práctica.
- Paso 3. Permanezca completamente quieto durante toda la meditación, pero sin reprimir el cuerpo, sin crear tensiones.
- Paso 4. Durante unos minutos respire con naturalidad, inhalando y exhalando... relajando el cuerpo... sienta la respiración entrar y salir... suave... lenta... siéntala... suave... lenta... relajando el cuerpo... más y más... más y más...
- Paso 5. Ahora va a escuchar la voz de su acompañante, nombrando ciertos elementos. Por ejemplo: su cuerpo, sus libros, su piel, sus amigos...
- Paso 6. A cada elemento le va a dedicar un minuto, procediendo así:
  1. Piensa positivamente acerca de eso y...
  2. Sienta que usted no es eso.

Por ejemplo:

1. Su familia:  
Fui feliz con ella, me hicieron mucho bien, estoy muy agradecido, pero...

No soy la familia. Sienta que no es la familia... sienta eso... sienta eso... suelte esa identificación... sienta que usted no es eso... sienta eso...

2. Su nombre:

Tengo un nombre, ha sido algo muy útil, pero...

No soy el nombre. Sienta que usted no es su nombre... sienta eso... sienta eso... suelte esa identificación... sienta que no es eso... sienta eso... no es eso...

3. Su conocimiento:

Tengo un conocimiento. Eso es algo adquirido, útil para sobrevivir, me ha producido satisfacciones, pero...

No soy esos conocimientos. Sienta que usted no es esos conocimientos... sienta eso... sienta eso... suelte esa identificación... sienta que no es eso... sienta eso... no es eso...

Paso 7. Ahora... no va a escuchar nada... permanezca quieto... vacío... sin nada... sin nadie... quieto... vacío... sin nada... sin nadie... sienta su Ser... sienta su Ser... sin nada... sin nadie... Ser... Ser... Ser... sólo Ser... sin nada...

Paso 8. Para terminar... permanezca quieto... abandone su tratar interior... regrese a la respiración... sienta la inhalación y la exhalación... suave... lenta... suave... lenta... sienta... sólo... la respiración... suave... lenta... amorosamente... sienta que está Aquí-Ahora... está Aquí-Ahora... está Aquí-Ahora... existiendo...

Paso 9. Termina.

## Comentario

Necesariamente esta meditación debe ser hecha con la compañía de alguien, para controlar el ritmo de la práctica y facilitar verbalmente los elementos con que el meditador va a practicar la desidentificación.

Escuchando un elemento, el meditador primero piensa *positivamente* acerca de eso y luego *siente* que no es eso. Lo importante de esta meditación es sentir que usted no es eso... *sentir* la desidentificación con eso... siento que no soy eso... siento que no soy eso... siento que no soy eso... .. no soy eso...

Las identidades pueden ser las siguientes, en cualquier orden:

1	Familia	19	Sexo	37	El sufrimiento
2	Nombre	20	Emociones	38	El miedo
3	Cuerpo	21	Amores	39	La ira
4	Mente	22	Hijos	40	El temor
5	Sensaciones	23	Afectos	41	La vanidad
6	Pensamientos	24	Proyectos	42.	La codicia
7	Deseos	25	Dinero	43	El apego
8	Cosas	26	Viajes	44	La ansiedad
9	Ropa	27	El mundo	45	La astucia
10	La piel	28	Dios	46	Las ideas
11	Amigos	29	Placeres	47	La repugnancia
12	Libros	30	La vida	48	El rencor
13	Conocimiento	31	El pasado	49	El odio
14	Patria	32	La historia personal	50	La depresión
15	Religión	33	El daño recibido	51	El estrés
16	Pasado	34	El daño causado	52	La casa
17	Ilusiones	35	La memoria	53	El carro
18	Sentidos	36	Las creencias	54	La esperanza

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 12**

# **Orar con el cuerpo**

### ***Explicación***

La oración que vamos a utilizar es:

“Señor... ten... piedad... de... mí...”.

Va a conectar su cuerpo con la plegaria, de manera que no es su mente la que ora, que es lo usual, sino su cuerpo implorando a lo desconocido. Es, podría decirse, una oración existencial.

### ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado. Permanezca completamente quieto durante toda la meditación, pero sin reprimir el cuerpo, sin crear tensiones
- Paso 2. Durante unos minutos respire con naturalidad, inhalando y exhalando... relajando el cuerpo... sienta la respiración entrar y salir... suave... lenta... relajando el cuerpo con

cada exhalación... más y más... más y más... más y más...

- Paso 3. Ahora dirija la atención sólo al brazo derecho... manténgala ahí... y durante 1 minuto siéntalo y obsérvelo... siéntalo y obsérvelo... sienta su peso... su masa... su volumen... sus sensaciones... sin pensamiento alguno... un puro sentir y observar... su brazo derecho... ahora... obsérvelo... implorando... con la palabra “s...e...ñ...o...r... .. s...e...ñ...o...r...” como si el brazo orara en forma lenta, profunda... obsérvelo... orando... obsérvelo... orando...
- Paso 4. Ahora, dirija la atención sólo a la pierna derecha... manténgala ahí... durante 1 minuto... y proceda en igual forma con la palabra: “t...e...n... .. t...e...n... .. t...e...n...”
- Paso 5. Ahora, dirija la atención sólo a la pierna izquierda... manténgala ahí... durante 1 minuto... y proceda en igual forma con la palabra: “p...i...e...d...a...d... .. p...i...e...d...a...d...”
- Paso 6. Ahora, dirija la atención sólo al brazo izquierdo... manténgala ahí... durante 1 minuto... y proceda en igual forma con la palabra: “d...e... .. d...e... .. d...e...”
- Paso 7. Ahora, dirija la atención sólo al rostro... manténgala ahí... durante 1 minuto... y proceda en igual forma con la palabra: “m...i... .. m...i... .. m...i...”
- Paso 8. Repita ese ciclo todas las veces que quiera hacerlo: brazo derecho... pierna derecha... pierna izquierda... brazo izquierdo... rostro... orando... orando... orando... desde ahí...

Paso 9. Finalmente, permanezca totalmente quieto, relajado... profundamente relajado... todo el cuerpo... dirija la atención a su corazón... manténgala ahí... siéntalo y obsérvelo... siéntalo y obsérvelo... sienta su ritmo... su palpar... y obsérvelo... orando... lentamente... palabra a palabra... lenta y profundamente... como si fuese la última vez que puede orar... observe... a su corazón... orando... así...

“Señor...ten...piedad...de...mi...”

“Señor...ten...piedad...de...mi...”

“Señor...ten...piedad...de...mi...”

Tantas veces y todo el tiempo que su corazón necesite mantener esa relación profunda con el Misterio... de la vida... y de la muerte... Aquí... Ahora...

Paso 10. Para terminar... permanezca quieto unos minutos... escuchando todos los sonidos cercanos y lejanos... creados por el Universo... fluyendo hacia usted... como si fuese el foco de todos los sonidos creados por el Universo... escúchelos... sin pensamiento alguno... sea sólo un receptor pasivo y amoroso de todos los sonidos creados por el Universo... Aquí... Ahora...

Paso 11. Termina.

## ***Comentario***

El meditador debe visualizar su cuerpo, parte por parte, orando.

No se trata de que la mente ore, lo cual carece de importancia.

Se trata de visualizar el cuerpo, hecho de huesos, carne, y sangre... orando.

Es una práctica existencial, no mental.

Visualice el cuerpo orando, la materia orando, la materialidad del cuerpo orando por sí misma, porque el cuerpo sabe que la muerte se aproxima... y tiene temor...

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 13**

# **Disolverse en el dolor psíquico**

### ***Explicación***

La cercanía o el presentimiento de la muerte nos produce miedo, ansiedad, angustia, desasosiego, terror... Esos estados emocionales pueden ser denominados como “dolor psíquico”, invaden nuestro espacio interno, nos identificamos con ellos, y convierten nuestra vida presente en un estado de dolor.

¿Qué hacer con eso? Transmutar ese estado.

*Transmutación* puede definirse como un cambio de condición o una alteración en las cualidades o estados de la mente. Transmutación es cambiar de una forma a otra forma.

El meditador debe comprender que ese estado interior denominado “miedo a la muerte” o “angustia por la muerte”, es real pero es extraño, porque no sabemos qué es la muerte pero, sin embargo, la tememos. El miedo, la ansiedad, la angustia, son reales en el sentido de que las siento dentro de mi cuerpo como estados emocionales intensos y sobrecogedores. Pero, si no se que es la muerte, ¿cómo puedo tener temor de ella? “Muerte” es la etiqueta que la mente le ha colocado a ese miedo.

Entonces, comprendida esta idea, aparecen las posibilidades de transmutar la energía contenida en esos estados emocionales:

1. Sentir y reconocer esas emociones, incluida la etiqueta “tengo miedo de la muerte”
2. Eliminar la etiqueta “muerte” y sentir sólo la sensación de miedo, o ansiedad... observándola sin juicio alguno, sin evaluación, sin asignarle ningún significado. Sentirla y observarla como una sensación/emoción pura, sin etiqueta.
3. Ser Testigo de la energía que subyace en ese estado de sensación/emoción de miedo.

Este es un proceso sin esfuerzo. Es la conciencia la que transmuta todo. Este no es un proceso de cambio de una cosa en otra, porque en tal caso habría un juicio mental sobre que esto o eso es mejor, y la dirección de ese juicio manipularía el proceso desde la mente.

Normalmente, la psicología nos deja en la disyuntiva de *expresar* o *reprimir* los estados emocionales que son juzgados, a través de un aprendizaje previo, como algo malo o indeseado. La transmutación permite al explorador de sí-mismo la oportunidad de añadir una tercera alternativa; concretamente, la transmutación de las energías mediante la observación pura del suceder.

Simplemente observando o siendo Testigo del estado emocional, tal como es, observando el movimiento de esa energía, la “experiencia” se transmuta a sí misma.

El principio que está tras esta transmutación es que todo está hecho de energía, en diferentes formas, densidades y configuraciones, absolutamente todo lo manifestado, y que esas formas cambian cuando son observadas por la conciencia.

Todo lo que es observado conscientemente, cambia. En tal caso, ¿en qué quedaría el “miedo a la muerte”?

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado. Permanezca completamente quieto durante toda la meditación, pero sin reprimir el cuerpo, ni crear tensiones.
- Paso 2. Dirija la atención a cada proceso interno y manténgala ahí durante toda la práctica.
- Paso 3. Durante unos minutos respire con naturalidad, inhalando y exhalando... relajando el cuerpo... sienta la respiración entrar y salir... suave... lenta... relajando el cuerpo con cada exhalación... más y más... más y más... más y más...
- Paso 4. Ahora, durante unos 10 minutos, sienta y observe el miedo a la muerte... sienta y observe... la angustia por la muerte... como un dolor profundo... sienta la ansiedad por la muerte y obsérvela... como un dolor psíquico... sienta el terror por la muerte y obsérvelo... como un intenso dolor psíquico... sienta eso... observe ese miedo... sienta esa angustia... como un dolor... sienta eso... observe eso... sienta eso... consciente de ese dolor... porque va a morir... observe todo el suceder interno...
- Paso 5. Ahora, durante unos 10 minutos, abandone la etiqueta de “la muerte”, abandone ese término, abandone esa idea, suéltela, no existe... no existe... y sólo observe el miedo, la angustia, la ansiedad, el terror, como una

emoción intensa... observe todo eso como una emoción intensa... sin nombre... sin causa... sólo observe ese estado de emoción intenso sin causa, sin nombre... sin etiqueta... sólo observe ese estado emocional intenso, sin juicio alguno... sin pensamiento alguno... sólo observe ese estado interno emocional... observe... sin ideas... observe... sin juicios... observe... sin etiquetas... observe... sólo observe... ese estado emocional... intenso... sin causa... sin juicios... percepción sensorial pura... de ese estado emocional... sea el que sea... sin ninguna etiqueta...

- Paso 6. Ahora, durante unos 10 minutos, observe que ese estado emocional es en realidad una masa de energía, que se manifiesta como una emoción, pero que es en realidad una masa informe de energía... Observe esa energía... sea Testigo de esa energía... intensa... sumérjase en ese mar de energía... Testigo... Presente... sumérjase... más y más... más y más... puede utilizar la exhalación suave y profunda para sumergirse más y más... en esa masa informe de energía... más y más... Testigo... Presente... sumérjase... más y más... observe ese campo informe de energía... más y más... más y más... porque no hay nada más... ... usted es eso... es eso... eso... eso... eso...
- Paso 7. Para terminar... permanezca quieto unos minutos... observe la quietud del cuerpo... observe la respiración entrar y salir... observe la quietud... observe la respiración... cuente mentalmente de 1 a 20 y de 20 a 1.
- Paso 8. Termina.

## **Comentario**

Esta práctica debe ser dirigida, porque el meditador no puede, solo, dirigir su propio proceso. Si intenta hacerla solo, en ningún momento podrá abandonar la mente para sumergirse en el puro *sentir* y *observar* conscientes.

En ningún momento de la práctica hay algún propósito personal, como desear abandonar el miedo, liberarse de la ansiedad, abandonar el estado emocional...

Simplemente haga lo indicado, enfoque su atención en el sentir y observar consciente, sintiendo y observando, sintiendo y Testigo, simultáneamente, de esos procesos.

Constata que la pura percepción sensorial consciente, que es observar sin juicio alguno, transmuta las energías de lo percibido.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 14**

# **Disolverse en el dolor físico**

### ***Explicación***

Esta meditación es propicia para las personas que padecen dolores físicos.

El meditador debe comprender que el dolor es una energía condensada y concentrada en cierta parte del cuerpo, cuya sensación es percibida por el sistema nervioso y por la mente, como “dolor”.

Ese dolor, por ejemplo en una pierna, puede ser transmutado, puesto que es una energía, mediante un proceso meditativo de cuatro etapas, así:

1. Sentir y observar esa sensación, incluida la etiqueta “siento dolor en la pierna”.
2. Sustituir esa etiqueta por otra que dice: “siento dolor”.
3. Ser Testigo de la energía que subyace en esa sensación.
4. Ser esa energía, disolverse totalmente en ese mar de energía.

El principio que está tras esta transmutación es que todo está hecho de energía, incluyendo el placer y el dolor, en diferentes formas, densidades y configuraciones; esas formas cambian cuando son observadas por el Testigo Interior, por la conciencia de eso, que es la *percepción sensorial pura* del dolor, sin asignarle ninguna significación mental.

Pero, si ese Testigo Interior es, a su vez, cierto tipo de energía sutil, ¿por qué no disolver ese dolor y ese Testigo en un mar de energía? Entonces, trascendido también el Testigo, usted simplemente ES... conciencia.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.  
Permanezca completamente quieto durante toda la meditación, pero sin reprimir el cuerpo, sin crear más dolor ni crear tensiones.  
Si no es posible permanecer en estado de quietud, puede cambiar de posición lentamente, siempre observando el movimiento que está haciendo.
- Paso 2. Durante unos minutos respire con naturalidad, inhalando y exhalando suavemente... relajando el cuerpo... inhalando y exhalando suavemente... relajando el cuerpo... inhalando... exhalando... suavemente... relajando el cuerpo con cada exhalación... más y más... más y más... más y más...
- Paso 3. Ahora, durante unos 10 minutos, dirija su atención al foco del dolor —la pierna, por ejemplo— sienta ese dolor y obsérvelo en la pierna... siéntalo... allá... en esa pierna... observe ese dolor... en esa pierna... siéntalo... obsérvelo... en esa pierna... separada de usted... usted

es el observador... de ese dolor... en esa pierna... observe eso... allá... sucediendo... observe ese dolor... y esa pierna con ese dolor... observe eso... observe eso... sienta eso...

Paso 4. Ahora, durante unos 10 minutos elimine de su mente la palabra pierna —el foco del dolor físico— y solamente sienta dolor, sin foco, sienta y observe el dolor... en todo el cuerpo... en ninguna parte... sienta y observe el dolor... inidentificado... no focalizado... sin nombre... sin significación... sienta y observe el dolor... sin foco... como si todo fuera dolor... como si nada fuera dolor... sin mente... sin pensamiento... sienta y observe el dolor... la sensación global del dolor... sin foco... sienta y observe esa sensación global del dolor... en todas partes... en ninguna parte... sienta y observe eso... sienta y observe eso...

Paso 5. Ahora, durante unos 10 minutos, elimine de su mente la palabra dolor, y solamente sienta que esa sensación es una energía concentrada en todo su cuerpo... sienta y observe esa energía sin nombre... sin foco... sienta y observe esa energía... sin pensamiento alguno... sólo... sienta y observe... esa energía global... sin forma... sin nombre... sin foco... sólo... sienta y observe... esa energía... sienta y observe eso... sienta y observe... esa energía... global... sin forma... sin foco... pura energía... pura energía...

Paso 6. Ahora, durante unos 10 minutos, elimine de su mente el sentir y la observación, y simplemente disuélvase en ese mar de energía... disuélvase en ese mar de energía... disuélvase... disuélvase... disuélvase... en... ese... mar... de... energía... d...i...s...u... é...l...v...a...s...e... .. e...n...

... e...s...e... ... m...a...r... ... d...e... e...n...e...r...g...í...a...  
... ..

Paso 7. Para terminar... permanezca quieto unos minutos... sienta la quietud del cuerpo... abra los ojos lentamente... observe si el dolor está ahí; si está, obsérvelo con amor, siéntalo con amor, permita que el dolor sea, acepte su existencia... y prepárese para ayudarlo. Pregunte qué hay que hacer, y hágalo, con amor. Respete la existencia del dolor y acompañelo, ayúdele... con amor...

## **Comentario**

Esta práctica debe ser dirigida, porque el meditador no puede, solo, dirigir su propio proceso. Si intenta hacerlo solo, es posible que en ningún momento pueda abandonar los contenidos de la mente, hasta sumergirse en el océano de energía que somos.

Esta práctica puede dividirse en varias meditaciones, dependiendo de la experiencia meditativa del meditador y de su actitud frente al dolor físico. Por ejemplo:

Primera meditación:

Pasos de la práctica: 1, 2, 3 y 7.

Segunda meditación:

Pasos de la práctica: 1, 2, 3, 4 y 7.

Tercera meditación:

Pasos de la práctica: 1, 2, 3, 4, 5 y 7.

Cuarta meditación:

Pasos de la práctica: 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7.

Estas prácticas son muy convenientes para la persona que sufra de dolores físicos. Podría repetirla muchas veces.

Son tan importantes y útiles estas prácticas, que podrían ser las únicas técnicas meditativas que utilice el paciente enfermo hasta el día de su muerte.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 15**

# **El cementerio de los seres queridos**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él. Usted existe dentro de su cuerpo, pero usted no es ese cuerpo.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Se trata de comprender que muchos seres queridos han muerto antes que usted, y sin embargo, perduran en la memoria de los afectos.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado.
  
- Paso 2. Durante unos minutos inhale y exhale suavemente... lentamente... al inhalar llénese de una sutil energía... al exhalar... suave... lenta... y profundamente... sienta que dentro de usted se va creando un espacio vacío... al inhalar sienta la energía sutil... al exhalar... suave... lenta... y profundamente... sin forzar... sin crear tensiones... sienta... que se va creando un vacío interno... un espacio vacío... puro... interno... sienta ese vacío... sienta... ese vacío... sienta... que ese vacío... está vacío... es un espacio interno... totalmente vacío...
  
- Paso 3. Ahora, durante unos 10 minutos, visualícese dentro de un cementerio, de noche, solo, tranquilo, sereno, como si el lugar fuese ya conocido, sin expectativas de sustos súbitos, sin expectativas de espíritus, sin expectativas de fantasmas...  
Como si fuese un parque... con tumbas en la tierra... cada tumba con su lápida... y cada lápida con el nombre del difunto...  
Camine despacio... observe todo el lugar... los arreglos florales... las tumbas... los caminitos entre ellas... camine y observe todo... la luna... la noche... el espacio... el silencio... las tumbas... camine así... despacio... sereno... tranquilo... sin leer los nombres de los difuntos... observando todo... caminando... reconociendo todas las circunstancias del lugar...

caminando... observando... todo... sereno... tranquilo...  
como si fuese un lugar conocido... o un lugar por  
conocer...

- Paso 4. Ahora, durante unos 10 minutos, como visitando las tumbas, va a leer los nombres inscritos en las lápidas. Lea uno... reconoce que es la tumba de un ser querido... se detiene ahí... observando la tumba... recordando el rostro y las virtudes de ese ser querido... sintiendo el amor que aún siente por él... agradeciéndole que existió...  
Lea otro... reconoce que es la tumba de un amigo muy especial... se detiene ahí... observando la tumba... recordando el rostro y las virtudes de ese amigo... sintiendo el afecto que aún siente por él... agradeciéndole que existió...  
Lea otro...  
Lea otro...  
Lea otro... .. .
- Paso 5. Ahora, súbitamente descubre una tumba vacía... pero tiene una lápida... con su nombre... con el suyo...  
Lea su nombre... observe la tumba vacía... sin ningún pensamiento... sin ninguna emoción... simplemente... lea su nombre y observe atentamente esa tumba vacía... obsérvela con todo respeto... observe su espacio vacío... como si esperara algo... o esperara a alguien... lea su nombre... y observe el espacio vacío de la tumba... lea y observe eso... lea y observe eso...
- Paso 6. Para terminar... permanezca quieto... sienta la respiración... sienta la respiración... sienta la inhalación y la exhalación... invoque el rostro de alguna persona viva por quien sienta un gran amor... invoque su rostro y sus virtudes... invoque su rostro y sus virtudes... sienta

que la ama... sienta que la ama... sienta amor... sienta amor... sienta amor...

Paso 7. Termina.

## ***Comentario***

Si el meditador se siente mal, debe suspender la práctica. En otra oportunidad puede volver a intentarlo.

Sentirse mal significa que aún no está listo para este tipo de práctica. Intente con alguna de las anteriores.

Si el meditador llora, se le debe permitir hacerlo, invitándolo en voz baja y cerca del oído a que observe cuál es la causa de ese llanto.

No lo invite a que llore más o a que deje de llorar. Permítale simplemente que llore y sugiérale, con mucho afecto, que observe la causa de ese llanto.

Ahí podría terminar la práctica.

Esta práctica puede hacerse muchas veces, pero siempre el meditador debe desear hacerla.

El primer encuentro con la propia tumba puede ser una vivencia dura, perturbadora, pero, finalmente, puede ser una vivencia hermosa.

Descubrir el destino final de este cuerpo puede llegar a ser una experiencia trascendente.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 16**

# **El envejecimiento**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él. Usted existe dentro de su cuerpo, pero usted no es ese cuerpo.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Se trata de percibir y comprender que todo lo que nace, envejece y muere.

El anciano deviene del niño que fue.

Desde que nacemos comenzamos a morir.

Es necesario visualizar el propio envejecimiento como un proceso total de deterioro físico, hasta la muerte del cuerpo.

El cuerpo nace joven y muere viejo.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado.
- Paso 2. Dirija su atención a cada estado visualizado y observe durante toda la práctica el suceder en cada estado visualizado.
- Paso 3. Durante unos minutos inhale y exhale suavemente... lentamente... al inhalar sienta la inhalación... al exhalar sienta la exhalación... suave y lentamente... inhale y exhale... sintiendo la inhalación... sintiendo la exhalación... sin pensamiento alguno... sólo sentir... sentir... sentir...
- Paso 4. Ahora, y sin abandonar ese sentir durante toda la práctica, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 10 años... visualícese en un lugar real... moviéndose... en acción... incansable... haciendo... enérgico... infatigable... mírese tal como era a los 10 años de edad... observe su vida a esa edad...

- Paso 5. Ahora, sin abandonar ese sentir de la respiración, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 20 años de edad... tal como era... tal como se movía... tal como hacía... mírese en acción a los 20 años de edad... observe su vida a esa edad...
- Paso 6. Ahora, sin abandonar ese sentir de la respiración, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 30 años de edad... tal como era... tal como se movía... tal como hacía... mírese en acción a los 30 años de edad... observe su vida a esa edad...
- Paso 7. Ahora, sin abandonar ese sentir de la respiración, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 40 años... tal como era... o tal como sería... un poco más lento... un poco menos enérgico... un poco menos activo... un poco más fatigado... observe su vida a esa edad...
- Paso 8. Ahora, sin abandonar ese sentir de la respiración, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 50 años... tal como era... o tal como sería... más lento... un poco más enfermizo... menos activo... menos codicioso... un poco más solitario... un poco más silencioso... observe su vida a esa edad...
- Paso 9. Ahora, sin abandonar ese sentir de la respiración, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 60 años... más lento... más enfermizo... más solitario... más silencioso... más anónimo... observe en su cuerpo los rasgos de la vejez... el desgaste físico por todo lo vivido... sin afán... sin codicia... de nada... observe su vida a esa edad...
- Paso 10. Ahora, sin abandonar ese sentir de la respiración, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 70 años... mucho más lento... fatigado... con algunas

enfermedades... bajo de energía... más solitario... más silencioso... más anónimo... procurando olvidar todo lo vivido... presintiendo la muerte... observe su vida a esa edad...

Paso 11. Ahora, sin abandonar ese sentir de la respiración, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 80 años... muy lento... poco pelo... pelo blanco... enfermo... despreocupado... olvidado ya el pasado... muy solitario... muy silencioso... totalmente anónimo... sin nadie... sin nada... paciente... sabio... adulto... ya comprende que sólo es importante lo que trasciende la muerte... dispuesto a morir... sereno... pacífico... amoroso... con todo... afectuoso con todo... sin nada en particular... observe su vida a esa edad...

Paso 12. Ahora, sin abandonar ese sentir de la respiración, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 90 años... muy lento... muy lento... enfermo... poco ve... poco oye... poco come... poco duerme... lúcido... olvidado ya del pasado... encorvado... poco hace... muy silencioso... muy solitario... sin nada... sin nadie... lúcido... comprende que la muerte está cerca... la acepta... luminoso por dentro... pacífico... amoroso con la muerte... la siente cerca... siente su presencia amistosa... la espera... la ama... viene despacio... la ama... la ama... la ama... observe su vida a esa edad...

Paso 13. Ahora, sin abandonar ese sentir de la respiración, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 100 años... muy encorvado... muy enfermo... muy lento... flaco... muy bajo de peso... come muy poco... lúcido... sabio... sabe que la muerte está cerca... muy solo interiormente... vacío de todo... pero amoroso... muy silencioso... despegado de todo... lleno de amor por sí-

mismo y por la muerte... la siente... la mira... la olfatea... la toca... ya casi es... ya casi es... ya casi es... observe su vida a esa edad...

Paso 14. Ahora, sin abandonar ese sentir de la respiración, durante unos 4 - 5 minutos visualícese de 110 años... de 120... de 130... de 140... de 150... así es... así es... así es... así es... observe su vida a esa edad...

Paso 15. Para terminar... permanezca quieto... obsérvese como es ahora, en este momento real de su vida... observe su energía... su actitud frente a la muerte... su sabiduría... sus enfermedades... su aspecto físico... su amorosidad... ¿ya perdonó?... ¿ya se perdonó?... ¿ya se reconcilió con la vida?... ¿ya está listo?... ¿ya está preparado?... ¿ya comprende lo que hay que comprender?...

Paso 16. Termina.

## ***Comentario***

Esta meditación debe ser necesariamente dirigida por una persona muy afectuosa.

Al meditador debe hablársele muy pasito, en muy bajo tono de voz, cerca de su oído, paso a paso, sin tocarlo, induciéndolo con el tono a profundizar más y más en su visualización y en su observación de lo visualizado.

La visualización es una vivencia, porque el cerebro no distingue entre la imaginación y la realidad. Para el cerebro lo que usted visualiza es lo real, y lo vive como algo real, aunque no sea real porque no sucede.

El meditador debe *vivenciar* en carne propia, cada edad, paso a paso, pero debe ser Testigo observador de lo vivenciado.

Esta meditación no termina con la muerte, porque es necesario que, en el punto final, el meditador *observe* su situación real en este momento de su vida, Aquí-Ahora.

La visualización excluye todo pensamiento, todo juicio, toda valoración.

La visualización debe sentirse en carne propia para ser observada.

Lo importante de esta meditación es ser Testigo de lo visualizado.

Lo visualizado es un pretexto para ser Testigo.

Lo visualizado es la imaginación del cerebro y el Testigo es la conciencia de lo imaginado.

Finalmente lo visualizado se extingue en la nada y permanece en el Testigo, que es un estado superior de conciencia.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 17**

# **Los últimos 45 minutos de su vida**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él. Usted existe dentro de su cuerpo, pero usted no es ese cuerpo.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Se trata de visualizar los últimos 45 minutos de su vida, sintiendo la Presencia Interior que acompaña a la cada vez más lenta respiración.

Un acompañante debe ir recordándole al meditador, en voz baja, en tono suave, pacífico, amoroso, los minutos que le quedan, minuto a minuto, así:

*“Le quedan 45 minutos de vida... observe y sienta su respiración... hágala un poco más suave”.*

*“Le quedan 44 minutos de vida... observe y sienta su respiración... hágala un poco más suave”.*

*“Le quedan 43 minutos de vida... observe y sienta su respiración... hágala un poco más suave”.*

## **Práctica**

- Paso 1. Prepárese para meditar.
- Paso 2. Dirija su atención a la respiración y manténgala ahí durante toda la práctica.
- Paso 3. Durante unos 3 minutos, prolongue un poco la inhalación y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave “haaaaaa...”.  
Inhale por boca y nariz y exhale por boca y nariz.
- Paso 4. Durante unos 2 minutos, respire normalmente, dirija toda la atención a las fosas nasales, observe y sienta la respiración en las fosas nasales.

Paso 5. Acompañante: “Le quedan 45 minutos de vida... observe y sienta su respiración... hágala un poco más suave”.

Meditador: suaviza levemente su respiración... observa y siente... su respiración.

Paso 6. Acompañante: “Le quedan 44 minutos de vida... observe y sienta su respiración... hágala un poco más suave”.

Meditador: suaviza levemente su respiración... observa y siente... su respiración.

Paso 7. Acompañante: “Le quedan 43 minutos de vida... observe y sienta su respiración... hágala un poco más suave”.

Paso 8. Así continúa la práctica, cada minuto según reloj.  
El último minuto es así:

Paso 9. Acompañante: “Le queda 1 minuto de vida... observe y sienta su respiración... hágala muy suave”.

Meditador: Su respiración debe ser ahora muy tenue, muy corta y leve la inhalación, muy corta y leve la exhalación.

Observe y sienta esa suave y casi imperceptible respiración.

Muy atento... observando eso.

Paso 10. Acompañante: “Se le acabó el tiempo de vida...”

Abandone esa levedad de respiración...

Observe cómo se extingue...

Abandone esa levedad de respiración...

Observe cómo se extingue...

Observe... observe... sólo observe... sólo observe... sólo observe... que el cuerpo parece no respirar... sólo

observe eso... sólo observe... que casi no hay respiración...

Paso 11. Para terminar... permanezca quieto... dirija su atención a las fosas nasales... respire con naturalidad... sienta la inhalación... sienta la exhalación...

Paso 12. Prolongue un poco la inhalación... exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave “haaaaaa...”. Tómese todo el tiempo que necesite.

Paso 13. Termina.

## ***Comentario***

El acompañante se ayuda con el reloj para controlar los minutos reales, uno a uno.

El meditador debe comprender que la práctica meditativa exige *observar* y *sentir* la respiración, cada vez más suave.

Si no puede *sentir* y *observar* la respiración, esta meditación no debe ser hecha.

Se trata de que en el minuto 0 (cero) de vida el meditador suelte la respiración, la abandone, y en tal caso el cuerpo la asumirá a su manera.

Al abandonar la respiración permanece el *Testigo*, *observando* la ausencia de respiración, la Nada, el Vacío... el Todo...

Ese Testigo de la Nada... es la Conciencia.

Esta meditación busca la vivencia de la Conciencia, Ser la Conciencia, sin ninguna “forma”.

Esta meditación puede hacerse, como es obvio, en cualquier momento de la vida, aun cuando el meditador no esté enfermo.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 18**

# **Disolución de la unidad psicósomática**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él. Usted existe dentro de su cuerpo, pero usted no es ese cuerpo.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean. Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Se trata de meditar sobre los 6 agregados que conforman la unidad psicosomática y que un día, con la muerte, se disgregarán. Estos 6 agregados son:

1. El propio cuerpo físico.
2. Las sensaciones.
3. Las percepciones sensoriales.
4. Los estados emocionales.
5. Los pensamientos.
6. La conciencia ordinaria, el simple darse cuenta de lo externo,

Con la muerte estos componentes temporales se separan y toda continuidad queda suspendida.

Con esta meditación se toma lúcida conciencia de los agregados y se vivencia su disolución.

Con la muerte, la unidad psicosomática se disuelve.

Cuando los agregados se alejan entre sí, como las galaxias, ¿qué queda como ego?

Cuando los agregados se dispersan y se disuelven en la Nada, en el Vacío, ¿qué queda? El *Observador*, el *Testigo*, la *Conciencia Pura*, el *Espíritu*, *Dios*, el *Nirvana*, *Nada*, *Todo...*

## **Práctica**

Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado.

Paso 2. Dirija su atención a los procesos internos y manténgala ahí durante toda la práctica.

- Paso 3. Durante unos minutos inhale lentamente, llenando todo su cuerpo de energía, y exhale lenta y profundamente, vaciando todo su cuerpo.  
Sienta todo su cuerpo cuando lo llena y sienta todo su cuerpo cuando lo vacía.
- Paso 4. Ahora, respire con normalidad.
- Paso 5. Permanezca completamente quieto, observe su cuerpo como una unidad, como un empaque en que los agregados están conectados y juntos: su cuerpo, las sensaciones, las percepciones sensoriales (vista, oído, olfato, gusto, tacto), los estados emocionales, los pensamientos y la conciencia ordinaria (darse cuenta).  
Observe al cuerpo así, como una unidad orgánica y funcional, coherente, integrada... obsérvelo así... obsérvelo así... obsérvelo así...
- Paso 6. Ahora, visualice cómo poco a poco, lentamente, esos componentes se van disgregando... se van separando... poco a poco se van disgregando... se van separando... observe eso... observe cómo poco a poco se van disgregando... se van separando... poco a poco... poco a poco... lentamente... se van disgregando... se van separando... observe eso... observe eso... observe que se disgregan y no va quedando nada... va quedando un vacío... poco a poco... un vacío... la nada... la nada... observe eso... sienta eso... observe eso... sienta eso... el vacío... la nada... la nada... la nada... nada... nada... el Vacío... el Espíritu... Dios...
- Paso 7. Para terminar... permanezca quieto... sienta el contacto de los pies con el piso... las piernas... los glúteos... la espalda... los brazos... la cabeza... sienta todo el

cuerpo... todo el cuerpo... todo el cuerpo... sienta la respiración... sienta la respiración... ...

Paso 8. Termina.

## **Comentario**

En ningún momento de la meditación participa el pensar, aunque haya pensamientos. Queda excluida toda opinión, todo juicio, toda valoración.

La disgregación de los componentes debe observarse como un hecho físico, como fichas de dominó que se van separando.

Toda la atención debe estar focalizada en la observación de esa separación de los elementos, que es una autoextinción, puesto que todos los agregados se van disolviendo en el espacio infinito.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 19**

# **Sobre los elementos repulsivos del cuerpo**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él. Usted existe dentro de su cuerpo, pero usted no es ese cuerpo.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Todo lo compuesto tiende a descomponerse.

Todo lo que nace tiende a morir.

Nada permanece.

Todo surge y se desvanece en el plano de lo fenoménico, de la misma manera que una estación sigue a la otra.

El anciano deviene del niño que fue.

Desde que nacemos comenzamos a morir.

El cuerpo es un conjunto de elementos materiales: partículas subatómicas, átomos, moléculas, células. Es también un amasijo de carne, huesos, sangre, órganos, elementos no repulsivos y sustancias repulsivas.

Todo ello es compuesto y por eso tiende a descomponerse. Es nacido y tiende a morir.

La decadencia del cuerpo se producirá de forma inevitable e inexorable.

La siguiente meditación sobre los elementos repulsivos y no repulsivos del cuerpo se utiliza para fomentar el desapego del cuerpo, el desarraigo, la superación del ego y la autoimportancia.

Es una práctica para comprender que el cuerpo es un conjunto de elementos que se deterioran y mueren.

Es de origen budista y su texto lo tomamos literalmente.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado.
- Paso 2. Dirija su atención al elemento que le mencionan, para sentir y observar que su cuerpo posee eso.
- Paso 3. Según el budismo “Asímismo, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo, de la planta de los pies hacia arriba y de la coronilla hacia abajo, envuelto en la piel y lleno de impurezas, y observa así:

En este cuerpo hay pelo en la cabeza...  
vello en el cuerpo...  
uñas...  
dientes...  
piel...  
carne...  
tendones...  
huesos...  
tuétano...  
riñones...  
corazón...  
hígado...  
bazo...  
pulmones...  
intestinos...  
estómago...  
heces...  
bilis...  
flemas...  
pus...  
sangre...  
sudor...  
grasa sólida...

lágrimas...  
grasas líquidas...  
saliva...  
mocos...  
orina...”

Paso 4. Luego, permanezca completamente quieto, sintiendo y observando todo el cuerpo.

Paso 5. Repita tantas veces como necesite hacerlo.

Paso 6. Para terminar... permanezca completamente quieto, sintiendo y observando todo el cuerpo, sin pensamiento alguno, sin juicios, sin opiniones, sin valoraciones, simplemente sintiendo y observando todo el cuerpo... sintiendo y observando todo el cuerpo... sintiendo y observando... sintiendo y observando...

Paso 7. Termina.

## ***Comentario***

Si en algún momento de la práctica el meditador se siente mal, debe suspender la práctica.

Un acompañante debe orientar la práctica, mencionándole el elemento que el meditador debe sentir y observar, sin necesidad de pensar en eso.

Si no hay acompañante, el meditador transforma la práctica en un proceso mental, lo cual es inútil.

Se trata de sentir y observar que el cuerpo es eso. Ese es el significado de la palabra “reflexionar” en el sermón budista reconocido como Satipathana Sutta.

Si puede *observar* el cuerpo así, tal como es, entonces se ha liberado del cuerpo, se ha desidentificado de él.

Usted, por ahora, existe dentro de un cuerpo, pero no es ese cuerpo.

Mientras esté dentro de ese cuerpo, puede sentirlo desde dentro, pero también puede salir y observarlo desde fuera, puede ser Testigo de ese cuerpo, tal como es, sin darle ninguna significación a eso que es, sea lo que sea.

Lo que es importante es ser Testigo de eso, sea lo que sea, repulsivo o no repulsivo.

El Testigo es un estado superior de conciencia.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 20**

# **Desaparecer**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él. Usted existe dentro de su cuerpo, pero usted no es ese cuerpo.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Es una meditación muy antigua, que enseña simplemente a desaparecer.

Siéntese en una silla, en el jardín, en un parque, y empiece a sentir que desaparece.

Observe cómo es el mundo cuando se ha ido de él, cuando deja de estar aquí, cuando se ha vuelto absolutamente transparente.

Intente no estar durante un solo segundo.

Un día no estará.

Un día se habrá ido, estará muerto, la radio continuará, la TV continuará, la esposa continuará preparando el desayuno, los niños seguirán preparándose para ir al colegio.

Durante un segundo sienta que:

*“Carezco de realidad; no soy”.*

Y observe cómo continúa todo en casa.

Hallará una inmensa paz y un gran silencio. Y todo continuará como siempre. Sin usted, todo continúa igual que siempre.

Nada faltará.

¿Cuál es, entonces, la necesidad de permanecer siempre ocupado, haciendo algo, obsesionado con la acción? ¿Qué sentido tiene?

Desaparecerá y con usted todo lo que haya hecho, como si hubiera escrito su nombre en la arena, el viento hubiese borrado las letras y todo hubiese acabado.

Cada vez que tenga la oportunidad, aunque sea por un solo segundo, permanezca como si nunca hubiera existido.

## **Práctica**

- Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado.
- Paso 2. Durante unos minutos respire inhale y exhale lenta y suavemente, como si algo lo respirase... usted no respira... algo lo respira... no respira... algo lo respira... sienta eso... sienta... que algo... lo respira... lenta... y suavemente... algo... algo... algo... lo... respira... algo...
- Paso 3. Ahora, visualícese desnudo en una playa solitaria... el mar está tranquilo... el cielo está despejado... la playa está limpia y solitaria... hay un vientecillo... no hay aves en el cielo... y está desnudo... sentado o arrodillado en la arena... observando el hermoso espectáculo de la naturaleza... solo... usted... sintiendo... y observando... tanta belleza creada por el Universo... visualícese así... desnudo... en la playa...
- Paso 4. Ahora, visualícese escribiendo su nombre en la arena... y el vientecillo lo borra... escríbalo... y el vientecillo lo borra... escríbalo... y lo borra... escríbalo... y lo borra... escríbalo... y lo borra... .. ..
- Paso 5. Escríbalo una vez más... y el vientecillo lo borra y le borra... usted desaparece... ha desaparecido... no está... no está... usted no está... sólo está el mar... el cielo despejado... la playa... y el vientecillo... nada más... nada más... usted no está... nada más... nada más... ha desaparecido... usted no está... nada más... observe que Ud. no está... pero todo está... sin Ud...

Paso 6. Visualice esa playa y esas circunstancias... sin usted... observe esa realidad...

Paso 7. Para terminar, regrese a su respiración, sienta que usted inhala y usted exhala... inhala... exhala... sienta eso... sienta que está Aquí-Ahora.

Paso 8. Termina.

## **Comentario**

Puede regresar a esa playa todas las veces que quiera. Puede intentarlo muchas veces durante el día y la noche.

Pero bastará con medio segundo.

Deténgase durante medio segundo: usted no es el mundo y el mundo continúa sin usted...

Las cosas sucederán sin usted...

¿Por qué tanto apego a las personas, a las cosas, a las creencias, al ego, al conocimiento, a los deseos?

Dejará todo y todo le dejará a usted.

Cuando sea más consciente de que el mundo continúa perfectamente bien sin usted, podrá vivir el resto de sus días en un estado de libertad interior, sin apegos internos ni externos, pero amando la transitoriedad de todas las cosas. Amando la transitoriedad de su vida personal.

Recuerde que existe la VIDA y su vida.

Su vida se disolverá en la VIDA.

Su vida es temporal pero la VIDA, la existencia, es eterna.

Así es esto.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 21**

# **Sentirse morir conscientemente**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él. Usted existe dentro de su cuerpo, pero usted no es ese cuerpo.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Esta es una técnica muy sencilla y eficaz para aprender a morir.

Si se practica mientras se está vivo, es muy posible descubrir, en el momento de la muerte real, que hay algo en su interior que no muere.

Su conciencia no muere.

El cuerpo estará allá tendido, absolutamente carente de vida, pero usted permanecerá totalmente alerta y vivo, como el Testigo.

Nunca habrá estado tan vivo, tan alerta, tan presente, porque hasta el momento había sido uno con el cuerpo; hasta ahora ha llevado toda su carga.

Pero ahora el cuerpo está muerto, y no existe carga alguna.

Ahora, es libre para volar en el espacio abierto, ilimitado, vacío.

El Testigo, que es la Conciencia, es libre...

## ***Práctica***

Paso 1. Prepárese para meditar acostado.

Paso 2. Durante unos minutos inhale normalmente por la nariz y exhale por boca y nariz, lenta y profundamente, pronunciando un leve haaaaaa... mientras va relajando el cuerpo.

Inhala... exhala... lenta y profundamente... haaaaa... y va relajando el cuerpo con cada exhalación... soltando las tensiones... soltando las emociones... soltando los pensamientos... soltando todo control muscular... soltando todo propósito... relajando el cuerpo... más y más... con cada exhalación... relajando todo el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ..

- Paso 3. Ahora, poco a poco, durante unos 15 minutos, va haciendo la inhalación cada vez más corta, poco a poco, poco a poco, y la exhalación cada vez más suave... lenta... sutil... relajado el cuerpo... más y más... más y más... va aquietando el cuerpo... más y más... relajado... quieto... inmóvil... relajado... más y más... quieto... inmóvil...
- Paso 4. Ahora, sienta que con cada exhalación corta, suave, lenta, sutil, breve... va muriendo el cuerpo... va... muriendo... el cuerpo... está... muriendo... el cuerpo... está... muriendo... el cuerpo... ... quieto... inmóvil... está... muriendo... está muriendo... está muriendo...
- Paso 5. Ahora, observe ese cuerpo... como muerto... obsérvelo... sea Testigo... de ese cuerpo... que está muriendo... está muriendo... obsérvelo... muriendo... obsérvelo... muriendo... obsérvelo... muerto... muerto... muerto... ahora... no... es... más... que... un... cadáver... no se mueve... es un cadáver... límitese a observarlo... es un cadáver... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... ... el cuerpo está muerto... y usted está vivo... consciente... observando ese cadáver... observando... sólo observando... sólo observando...
- Paso 6. Para terminar, dirija la atención a las fosas nasales y sienta la inhalación entrando y la exhalación saliendo... sienta la respiración... sienta... que Aquí-Ahora... está respirando... está respirando...
- Paso 7. Termina.

## **Comentario**

Esta meditación puede ser hecha muchas veces en la vida, o simplemente puede acostarse absolutamente inmóvil y relajado durante un tiempo cada día.

Relajado es que no controla nada, ningún músculo, ninguna emoción, ningún pensamiento, absolutamente nada.

Así, de repente, un día sucederá algo.

La relación entre usted y el cuerpo saltará hecha pedazos.

La conciencia y el cuerpo se separarán entre sí.

Al permanecer separado, verá su cuerpo a una distancia cada vez mayor, hasta una distancia infinita, que no puede ser ocupada por nada.

La conciencia se ha separado del cuerpo.

Ahora ha conocido la muerte y ésta ha desaparecido para siempre.

¿Y el cuerpo?

Él continúa su proceso de transformación, según lo indican las leyes de la naturaleza, que son las que lo gobiernan.

Si puede lograr esta experiencia de separación, entonces, ahora sí puede regresar al cuerpo y permanecer en él, sin ser el cuerpo.

Puede seguir viviendo como vivía antes, pero no volverá a ser el mismo.

Antes era uno con su cuerpo.

Ahora sabe que eso no es verdad.

Usted existe dentro de su cuerpo, pero usted no es ese cuerpo, así como la perla existe dentro de la ostra pero la perla no es la ostra.

Su Ser esencial es la perla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 22**

### **El ataúd**

#### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Se trata de acercarse al cadáver del propio cuerpo, y permanecer ahí, observándolo, Testigo de él.

Recuerde que usted no es su cuerpo; que usted es el Testigo de ese cuerpo, la Conciencia de ese cuerpo.

No importa lo que suceda con ese cuerpo. Lo que importa es ser Testigo de los procesos de ese cuerpo, estar presente observando los procesos de ese cuerpo.

Ese Testigo podría decirse que es... su Espíritu.

## ***Práctica***

Paso 1. Prepárese para meditar, sentado o acostado.

Paso 2. Durante unos minutos, mientras permanece completamente quieto, dirija la atención al cuerpo y sienta la sensación de la quietud de todo el cuerpo... la sensación global de quietud... sienta eso... la sensación de la quietud... sienta eso... sienta eso... sienta esa sensación... .. observe esa sensación...

Paso 3. Ahora, visualícese solitario en un parque grande y bello...

El sol es tibio, el viento es suave, el ambiente está saturado de fragancias... Hay caminitos por los cuales puede transitar libremente, en cualquier dirección... camina despacio, observando y disfrutando tanta belleza...

Hay jardines... pájaros... mariposas... árboles en flor... lago... caídas de agua... montañas a lo lejos... todo es bello...

Camina despacio... sin dirección... observando... y disfrutando... tanta belleza... tanta paz... tanta armonía...

Visualícese así... obsérvese caminando... y disfrutando... tanta belleza... obsérvese... obsérvese... obsérvese...

- Paso 4. Ahora, súbitamente descubre que a unos 200 metros hay como un pequeño kiosko, techo en paja... vitrales... Se dirige hacia allí, despacio, curioso, camina despacio... hacia ese kiosko... se acerca... poco a poco... poco a poco... poco a poco... obsérvese haciendo eso...
- Paso 5. Ahora, se acerca... abre lentamente la puerta... descubre una semioscuridad... entra despacio... respetuoso... cierra la puerta... y se encuentra sumergido en la semioscuridad... obsérvese haciendo eso...
- Paso 6. Prende un tono bajo de luz... y descubre que en el centro hay un féretro... sobre una base... con la tapa cerrada... observe ese escenario...
- Paso 7. Se asombra un poco... se acerca lentamente... muy lentamente... muy lentamente... levanta la tapa... y descubre que ahí hay un cadáver no putrefacto... es su cadáver... es su cuerpo muerto... observe esa escena...
- Paso 8. Ahora... permanece ahí... parado... quieto... observando el cadáver de su cuerpo... observando el cadáver de su cuerpo... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... ... .. durante unos minutos... en silencio... en quietud... observe el cadáver de su cuerpo... ..
- Paso 9. Para terminar, permanezca completamente quieto durante unos minutos, dirija la atención a su cuerpo y sienta la sensación de la quietud de todo el cuerpo...

sienta esa sensación... sienta eso... sienta eso...  
sienta... sienta...  
Ahora sienta la respiración en las fosas nasales... sienta  
la respiración... sienta... sienta... sienta... .. ..

Paso 10. Termina.

## ***Comentario***

Esta práctica puede ser hecha muchas veces, pero siempre debe ser dirigida por un facilitador con experiencia en meditación.

En cuanto se sienta mal, física o psíquicamente, suspenda en forma pacífica su meditación.

Es posible que la primera vez no pueda acercarse a su cadáver u observarlo.

No se preocupe.

Poco a poco, con la práctica, llega el momento en que pueda permanecer, impasible, observando su propio cadáver.

En ese momento descubrirá que su ser y su cadáver son dos cosas distintas, separadas, diferenciadas.

El cadáver de su cuerpo es eso, un cadáver.

El Testigo es impasible, observa, no piensa.

Pero el Observador, el Testigo de ese cadáver es la conciencia eterna.

El propósito de esta meditación es lograr que, poco a poco, el Testigo se separe de ese cadáver.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 23**

# **La incineración del propio cuerpo**

### ***Explicación***

Tendido en el suelo, visualícese como un muerto. *Observe* que ese cuerpo es como un cadáver. Obsérvelo, sea Testigo de ese cadáver.

El Testigo y el cadáver son dos cosas distintas.

Lleve la atención a los dedos de los pies y sienta que desde ahí arde un fuego hacia arriba. Todo está siendo incinerado.

Al aumentar el fuego y subir de los pies hacia la cabeza, su cuerpo va desapareciendo.

Siempre empezar desde los dedos de los pies, en dirección ascendente.

¿Por qué empezar desde los dedos de los pies? Será más fácil porque los dedos de los pies están muy lejos de su “yo”, de su ego.

Su ego existe en la cabeza. Por eso, sería muy difícil empezar desde la cabeza. Los dedos de los pies son la parte más alejada del ego.

Empiece a arder desde allí. Sienta arder y quemarse los dedos, sin dolor, de los que sólo queda ceniza, y luego avance lentamente, quemando todo aquello que aparece en el camino del fuego.

Todos los miembros —pies, piernas, glúteos, caderas— desaparecerán.

Es necesario permanecer observando, siendo firmemente Testigo de cómo todo el cuerpo se va convirtiendo en ceniza.

Las llamas avanzan hacia arriba y las zonas del cuerpo por las que pasan, van dejando de existir. Se convierten en cenizas.

Sigue avanzando, ascendiendo hasta que finalmente desaparece la cabeza.

Todo se ha convertido en... el polvo al polvo... hasta que todo el cuerpo se convierte en cenizas, pero no usted, no el Testigo.

Siga observando desde lo alto.

El cuerpo está allí, muerto, quemado, hecho cenizas, y usted será el *Testigo* de ese proceso.

El cuerpo desaparece, el Testigo permanece.

## ***Práctica***

Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.

- Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.  
Al inhalar... va abriendo los ojos...  
Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ..
- Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... con los ojos cerrados...
- Paso 4. Ahora, dirija la atención a los dedos de los pies, manténgala ahí, sintiendo y observando que ahí arde un fuego... poco a poco están siendo incinerados... se van convirtiendo en cenizas... desaparecen... poco a poco... son dolor físico ni dolor psíquico.
- Paso 5. Haga lo mismo con los pies...
- Paso 6. De los pies a las rodillas...
- Paso 7. De las rodillas a la ingle...
- Paso 8. El bajo vientre y la zona lumbar...
- Paso 9. El plexo y la espalda...
- Paso 10. Los dos brazos...
- Paso 11. El pecho y la espalda...
- Paso 12. El cuello...

Paso 13. El rostro...

Paso 14. La cabeza...

Paso 15. Poco a poco... cada componente se va incinerando... observe eso... poco a poco se convierte en cenizas... observe eso... el polvo al polvo... observe eso... y poco a poco... la ceniza desaparece... observe eso... observe... observe... que... todo... el... cuerpo... desaparece... observe eso... observe eso... todo el cuerpo... desaparece... todo... todo... todo... la ceniza desaparece... poco a poco... poco a poco...

Paso 16. Para terminar, permanezca completamente quieto... sienta la quietud total del cuerpo... inhale y exhale suavemente... inhale y exhale suavemente... .. sienta que está Aquí-Ahora...

Paso 17. Termina.

## ***Comentario***

Esta meditación es muy buena para alcanzar un estado sin ego.

Se trata de un método para separarse del cuerpo, para crear una separación entre su conciencia y el cuerpo, para estar durante unos momentos fuera del cuerpo.

Si puede lograrlo, entonces puede permanecer consciente dentro del cuerpo, sin ser el cuerpo.

Ahora, puede seguir viviendo como vivía antes, pero no volverá a ser el mismo.

Cuando el Testigo del cuerpo se activa, se produce una mutación en todo su Ser. Tal vez, ahora, la muerte real del cuerpo le empiece a parecer un poco indiferente. El drama empieza a desaparecer.

Empieza a comprender que la vida es un milagro y la muerte es un misterio muy extraño.

Desde la vida puedo empezar a develar el misterio de la muerte.

El drama de la muerte va perdiendo intensidad.

Todo empieza a ser tan natural...

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 24**

# **La descongelación del propio cuerpo**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Tendido en el suelo, visualícese como un bloque de hielo que tiene la forma de su cuerpo, tendido en mitad del desierto, de noche.

Se trata de *observar* la disolución del cuerpo, en la Nada absoluta.

## **Práctica**

- Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.
- Paso 2. Permanezca completamente quieto durante toda la meditación, pero sin reprimir el cuerpo, sin crear tensiones, relajado.
- Paso 3. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.  
Al inhalar... va abriendo los ojos...  
Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ..
- Paso 4. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora, con los ojos cerrados...
- Paso 5. Ahora, son las horas del alba en el desierto. Hace un poco de frío. Observe su cuerpo de hielo tendido en mitad del desierto... obsérvelo tal cual es... obsérvelo... obsérvelo..
- Paso 6. Ahora, lentamente empieza a aparecer la luz del sol... lentamente empieza a subir la temperatura... muy lentamente... muy lentamente... observe cómo su cuerpo de hielo empieza a descongelar... muy lentamente... muy lentamente... .. Continúe así... lentamente va subiendo la temperatura... lentamente se

va descongelando su cuerpo... lentamente...  
temperatura... descongela... lentamente...  
temperatura... descongela... así... observe... cómo...  
poco a poco... su cuerpo se va descongelando... poco a  
poco... se va descongelando... poco a poco... poco a  
poco... poco a poco... se va extinguiendo... se va  
desapareciendo... poco a poco... se va  
desapareciendo... en la Nada... poco a poco...  
desaparece... poco a poco... desaparece... en la Nada...  
desaparece... en la Nada... no está... no está... observe  
el espacio del desierto... sin su cuerpo... ya no existe...  
ya no está... observe el espacio... se extinguió... en la  
Nada Absoluta... ..

Paso 7. Para terminar, permanezca completamente quieto...  
sienta la quietud del cuerpo... escuche todos los  
sonidos... cercanos y lejanos... sienta la quietud total del  
cuerpo y escuche los sonidos... sienta y escuche...  
sienta y escuche... sienta que está vivo Aquí-Ahora...

Paso 8. Termina.

## ***Comentario***

Es un método que permite abandonar el ego, afirmar el Testigo Interior y percibir la Nada a la cual regresa el cuerpo.

El cuerpo es el que se disuelve en la Nada, pero el Testigo trasciende a ese cuerpo que se extingue, y puede continuar evolucionando hacia la Conciencia Pura.

Usted no es su cuerpo.

Usted es el Testigo... por ahora... que es un estado superior de conciencia.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## Comentario acerca de las siguientes meditaciones

Para hacer las siguientes prácticas se sugiere tener presente:

1. Deben ser dirigidas por una persona que tenga experiencia meditativa, porque se trata de meditaciones extremas con la muerte.
2. Pueden ser hechas por meditadores que hayan practicado, muchas veces y bien, con algunas de las técnicas anteriores.
3. Deben ser practicadas secuencialmente, en el orden en que las presentamos.
4. Debe practicarse con cada una, desde la primera, varias veces. Cuando el meditador pueda hacerla con naturalidad, sin temor, sin sobresaltos, puede pasar a la siguiente práctica.

Estas nueve meditaciones, de la 25 a la 33, son técnicas que pertenecen al budismo, y son reconocidas como las 9 *assuba* (cosas repulsivas), y por su misma naturaleza pueden ser practicadas sólo por meditadores que realmente puedan *observar interiormente* su cuerpo, separados ya del cuerpo observado.

Si la persona puede ser Testigo real de los procesos de su cuerpo, por repulsivos que sean, ese Testigo es la Conciencia que trasciende la desintegración total del cuerpo.

Lo que importa es el Testigo, no el suceder del cuerpo.

Si la persona no puede ser Testigo de su cuerpo, estas prácticas son altamente inconvenientes y peligrosas, porque, al no ser Testigo de su cuerpo está identificado con ese cuerpo, y en tal caso estas prácticas pueden producir un desequilibrio en su aparato psíquico.

Si no puede aún ser Testigo de su cuerpo, no debe hacer estas prácticas.

Si hay Testigo, estas prácticas lo fortalecen; si no hay Testigo Interior, el meditador se puede perturbar mentalmente.

Si en algún momento se siente mal al practicar con alguna de estas nueve meditaciones, debe suspender de inmediato, pero pacíficamente.

En tal caso proceda así:

1. Regrese a sentir las sensaciones de su cuerpo.
2. Sienta su respiración. Sienta que está vivo Aquí-Ahora.
3. Escuche todos los sonidos lejanos y cercanos.
4. Termine pacíficamente. Olvide lo que sucedió. Simplemente este no es su momento oportuno para esta práctica.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 25**

# **Cadáver hinchado**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Acostado, observe que su cuerpo es un cadáver hinchado, sin pensamiento alguno.

Se trata de ser *Testigo* del cadáver que se descompone, sin pensar.

La visualización de ese cadáver debe ser pura, es decir, sin ningún juicio, idea, significación, valoración o pensamiento.

Simplemente observe su cuerpo, sin procesos racionales de ningún tipo.

Todo escrúpulo debe ser abandonado.

Practique la visualización pura de su cadáver hinchado, y la observación pura de su cadáver, sin un solo pensamiento.

## ***Práctica***

Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.

Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que su cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.

Al inhalar... va abriendo los ojos...

Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ... ..

Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... ojos cerrados...

Paso 4. Ahora, durante unos 10-15 minutos, observe el cadáver hinchado del que fue su cuerpo... simplemente...

observe... ese cadáver... hinchado... observe... ese cadáver... hinchado... observe... ese cadáver... hinchado... sin pensamiento alguno... simplemente observar eso...

Paso 5. Para terminar... sienta la quietud de su cuerpo... sienta los sonidos cercanos y lejanos... sienta la respiración... abra los ojos lentamente... reconozca estas circunstancias... y alégrese de vivir... Aquí-Ahora...

Paso 6. Termina.

## ***Comentario***

Ahora, incorpórese a la vida cotidiana, aunque esté enfermo, de una manera distinta.

Afirme la vida.

Encuentre belleza en todo lo que ella le ofrece.

La vida late en su sangre, la vida respira en usted, la vida es su mismísimo ser.

Celebre su vida de todas las maneras posibles.

Entréguese al éxtasis de vivir consciente.

Todo tiene que ser vivido y amado.

La vida es Dios, la vida es el Universo, la vida es el Absoluto, la vida es Todo.

Usted es la vida. ¡Vívala... conscientemente!

Repita esta práctica tantas veces como quiera, si se siente bien al hacerla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 26**

### **Cadáver azulado**

#### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean. Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo, sin pensamiento alguno.

Acostado, observe que su cuerpo es un cadáver hinchado y azulado.

Se trata de ser *Testigo* del cadáver que se descompone, sin pensar.

La visualización de ese cadáver debe ser pura, es decir, sin ningún juicio, idea, significación, valoración o pensamiento.

Todo escrúpulo debe ser abandonado.

Practique la visualización pura de ese cadáver azulado, y la observación pura de su cadáver, sin un solo pensamiento.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.
- Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.  
Al inhalar... va abriendo los ojos...  
Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ..
- Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... ojos cerrados...
- Paso 4. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado del que fue su cuerpo... simplemente... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 5. Ahora, durante unos 10-15 minutos, observe que ese cadáver hinchado ha tomado un color azulado oscuro...

simplemente... observe... ese cadáver... hinchado... y azulado... obsérvelo... hinchado... y azulado... hinchado... y azulado... sin un solo pensamiento... la observación pura...

Paso 6. Para terminar... sienta la quietud de su cuerpo... sienta los sonidos cercanos y lejanos... sienta la respiración... abra los ojos lentamente... reconozca esas circunstancias... y alégrese de vivir... Aquí-Ahora...

Paso 7. Termina.

## ***Comentario***

Ahora, incorpórese a la vida cotidiana, aunque esté enfermo, de una manera distinta.

Afirme la vida.

Encuentre belleza en todo lo que ella le ofrece.

La vida late en su sangre, la vida respira en usted, la vida es su mismísimo ser.

Celebre su vida de todas las maneras posibles.

Entréguese al éxtasis de vivir consciente.

Todo tiene que ser vivido y amado.

La vida es Dios, la vida es el Universo, la vida es el Absoluto, la vida es Todo.

Usted es la vida. ¡Vívala... conscientemente!

Repita esta práctica tantas veces como quiera si se siente bien al hacerla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 27**

# **Cadáver que supura**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean. Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo, sin pensamiento alguno.

Acostado, observe que su cuerpo es un cadáver hinchado, azulado, que supura.

Se trata de ser *Testigo* del cadáver que se descompone, sin pensar.

La visualización de ese cadáver debe ser pura, es decir, sin ningún juicio, idea, significación, valoración o pensamiento.

Todo escrúpulo debe ser abandonado.

Practique la visualización pura de ese cadáver en descomposición, hinchado, azulado, supurando, y la observación pura de su cadáver, sin un solo pensamiento.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.
- Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.  
Al inhalar... va abriendo los ojos...  
Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ..
- Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... ojos cerrados...
- Paso 4. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado del que fue su cuerpo... simplemente... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

- Paso 5. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado y azulado del que fue su cuerpo... simplemente... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 6. Ahora, durante unos 10-15 minutos, observe que ese cadáver hinchado y azulado... supura... obsérvelo... sin ningún escrúpulo... observación pura... de ese cadáver... hinchado, azulado, supurando... observe eso... observe eso... hinchado, azulado, supurando... sin pensamiento alguno...
- Paso 7. Para terminar... sienta la quietud de su cuerpo... sienta los sonidos cercanos y lejanos... sienta la respiración... abra los ojos lentamente... reconozca esas circunstancias... y alégrese de vivir... Aquí-Ahora...
- Paso 8. Termina.

## ***Comentario***

Ahora, incorpórese a la vida cotidiana, aunque esté enfermo, de una manera distinta.

Afirme la vida.

Encuentre belleza en todo lo que ella le ofrece.

La vida late en su sangre, la vida respira en usted, la vida es su mismísimo ser.

Celebre su vida de todas las maneras posibles.

Entréguese al éxtasis de vivir consciente.

Todo tiene que ser vivido y amado.

La vida es Dios, la vida es el Universo, la vida es el Absoluto, la vida es Todo.

Usted es la vida. ¡Vívala... conscientemente!

Repita esta práctica tantas veces como quiera si se siente bien al hacerla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 28**

# **Cadáver agrietado**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean, sin pensamiento alguno.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Acostado, observe que su cuerpo es un cadáver hinchado, azulado y agrietado.

Se trata de ser *Testigo* del cadáver que se descompone.

La visualización de ese cadáver debe ser pura, es decir, sin ningún juicio, idea, significación, valoración o pensamiento.

Todo escrúpulo debe ser abandonado.

Practique la visualización pura de ese cadáver en descomposición, hinchado, azulado, supurando, y la observación pura de su cadáver, sin un solo pensamiento.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.
- Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.  
Al inhalar... va abriendo los ojos...  
Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ... ..
- Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... ojos cerrados...
- Paso 4. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

- Paso 5. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado y azulado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado y azulado.... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 6. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado, azulado, supurando, del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado, azulado supurando... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 7. Ahora, durante unos 10-15 minutos, observe que ese cadáver simplemente está agrietado por todo lado... está seco... ya no supura... está agrietado por todo lado... obsérvelo... sin ningún escrúpulo... observación pura... de ese cadáver... agrietado... observe eso... observe eso... agrietado por todo lado... observe eso... observe... observe... sin pensamiento alguno...
- Paso 8. Para terminar... sienta la quietud de su cuerpo... sienta los sonidos cercanos y lejanos... sienta la respiración... abra los ojos lentamente... reconozca esas circunstancias... y alégrese de vivir... Aquí-Ahora...
- Paso 9. Termina.

## ***Comentario***

Ahora, incorpórese a la vida cotidiana, aunque esté enfermo, de una manera distinta.

Afirme la vida.

Encuentre belleza en todo lo que ella le ofrece.

La vida late en su sangre, la vida respira en usted, la vida es su mismísimo ser.

Celebre su vida de todas las maneras posibles.

Entréguese al éxtasis de vivir consciente.

Todo tiene que ser vivido y amado.

La vida es Dios, la vida es el Universo, la vida es el Absoluto, la vida es Todo.

Usted es la vida. ¡Vívala... conscientemente!

Repita esta práctica tantas veces como quiera, si se siente bien al hacerla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 29**

# **Cadáver carcomido**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean, sin pensamiento alguno.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo, sin pensar.

Acostado, observe que su cuerpo es un cadáver hinchado, azulado, agrietado y carcomido, sin pensar.

La visualización de ese cadáver debe ser pura, es decir, sin ningún juicio, idea, significación, valoración o pensamiento.

Todo escrúpulo debe ser abandonado.

Practique la visualización pura de ese cadáver en descomposición, hinchado, azulado, supurando, agrietado y la observación pura de su cadáver, sin un solo pensamiento.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.
- Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.  
Al inhalar... va abriendo los ojos...  
Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ..
- Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... ojos cerrados...
- Paso 4. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 5. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado y azulado del que fue su cuerpo... obsérvelo...

hinchado y azulado.... obsérvelo... obsérvelo...  
obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 6. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado, azulado, supurando, del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado, azulado supurando... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 7. Ahora, durante unos 5 minutos, observe que ese cadáver simplemente está agrietado por todo lado... ya no supura... está agrietado por todo lado... obsérvelo... agrietado... todo agrietado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 8. Ahora, durante unos 10-15 minutos, observe que ese cadáver del que fue su cuerpo simplemente está carcomido... ha perdido su consistencia... su forma... está carcomido... obsérvelo... carcomido... sin forma... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 9. Para terminar... sienta la quietud de su cuerpo... sienta los sonidos cercanos y lejanos... sienta la respiración... abra los ojos lentamente... reconozca esas circunstancias... y alégrese de vivir... Aquí-Ahora...

Paso 10. Termina.

## ***Comentario***

Ahora, incorpórese a la vida cotidiana, aunque esté enfermo, de una manera distinta.

Afirme la vida.

Encuentre belleza en todo lo que ella le ofrece.

La vida late en su sangre, la vida respira en usted, la vida es su mismísimo ser.

Celebre su vida de todas las maneras posibles.

Entréguese al éxtasis de vivir consciente.

Todo tiene que ser vivido y amado.

La vida es Dios, la vida es el Universo, la vida es el Absoluto, la vida es Todo.

Usted es la vida. ¡Vívála... conscientemente!

Repita esta práctica tantas veces como quiera, si se siente bien al hacerla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 30**

# **Cadáver sanguinolento**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean, sin pensamiento alguno.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo.

Acostado, observe que su cuerpo es un cadáver hinchado, azulado, agrietado, carcomido y sanguinolento, sin pensar.

La visualización de ese cadáver debe ser pura, es decir, sin ningún juicio, idea, significación, valoración o pensamiento.

Todo escrúpulo debe ser abandonado.

Practique la visualización pura de ese cadáver en descomposición, hinchado, azulado, supurando, agrietado, carcomido, y la observación pura de su cadáver, sin un solo pensamiento.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.
- Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.  
Al inhalar... va abriendo los ojos...  
Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ..
- Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... ojos cerrados...
- Paso 4. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 5. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado y azulado del que fue su cuerpo... obsérvelo...

hinchado y azulado.... obsérvelo... obsérvelo...  
obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 6. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado, azulado, supurando, del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado, azulado supurando... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 7. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver simplemente agrietado por todo lado... obsérvelo... agrietado... por todo lado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno.

Paso 8. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver carcomido... obsérvelo... carcomido... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 9. Ahora, durante 10-15 minutos, observe que ese cadáver del que fue su cuerpo simplemente está carcomido y sanguinolento... ha perdido su consistencia... su forma... está carcomido y sanguinolento... obsérvelo... carcomido y sanguinolento... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 10. Para terminar... siente la quietud de tu cuerpo... siente los sonidos cercanos y lejanos... siente la respiración... abre los ojos lentamente... reconozcas esas circunstancias... y alégrate de vivir... Aquí-Ahora...

Paso 11. Termina.

## **Comentario**

Ahora, incorpórese a la vida cotidiana, aunque esté enfermo, de una manera distinta.

Afirme la vida. Encuentre belleza en todo lo que ella le ofrece.

La vida late en su sangre, la vida respira en usted, la vida es su mismísimo ser.

Celebre su vida de todas las maneras posibles.

Entréguese al éxtasis de vivir consciente.

Todo tiene que ser vivido y amado.

La vida es Dios, la vida es el Universo, la vida es el Absoluto, la vida es Todo.

Usted es la vida. ¡Vívala... conscientemente!

Repita esta práctica tantas veces como, quiera si se siente bien al hacerla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 31**

# **Cadáver pasto de los gusanos**

### ***Explicación***

Esta práctica puede ser hecha sólo si puede interiormente observar su cuerpo como un objeto separado, tal que pueda ser Testigo de él.

Usted es el Testigo, su esencia es el Testigo, no su cuerpo.

Esta realidad es la que permite ser Testigo de los procesos del cuerpo, cualesquiera que sean, sin activar el estado de pánico.

Si no puede ser Testigo de ese cuerpo, objeto externo, no debe hacer esta práctica.

Si puede ser Testigo, permita conscientemente que al cuerpo le suceda lo que le sucede, observando serenamente los procesos, por crudos que sean, sin pensamiento alguno.

Simplemente sea Testigo de los procesos del cuerpo, sin pensar.

Acostado, observe que su cuerpo es un cadáver consumido por los gusanos.

La visualización de ese cadáver debe ser pura, es decir, sin ningún juicio, idea, significación, valoración o pensamiento.

Todo escrúpulo debe ser abandonado.

Si hay escrúpulos, la práctica debe ser abandonada, porque el Testigo no está presente.

Practique la visualización pura de ese cadáver en descomposición, hinchado, azulado, supurando, agrietado, carcomido, y la observación pura de su cadáver, sin un solo pensamiento.

## ***Práctica***

- Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.
- Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.  
Al inhalar... va abriendo los ojos...  
Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ... ..
- Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... sin pensamiento alguno...
- Paso 4. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

- Paso 5. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado y azulado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado y azulado.... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 6. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado, azulado, supurando, del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado, azulado supurando... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 7. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver simplemente agrietado por todo lado... obsérvelo... agrietado... por todo lado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 8. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver carcomido y sanguinolento... obsérvelo... carcomido y sanguinolento... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 9. Ahora, durante 10-15 minutos, observe que ese cadáver del que fue su cuerpo siendo consumido por los gusanos... observe eso... está siendo consumido por los gusanos... observe eso... obsérvelo... obsérvelo... todo el cuerpo está siendo consumido por miles de gusanos... observe eso... observe eso... observe cómo devoran ese cadáver que fue su cuerpo... observe eso... observe eso... obsérvelo... sin pensamiento alguno... sin pensar en eso... la pura observación... sin pensar... sin pensar... sin pensar...
- Paso 10. Para terminar... sienta la quietud de su cuerpo... sienta los sonidos cercanos y lejanos... sienta la respiración... abra los ojos lentamente... reconozca esas circunstancias... y alégrese de vivir... Aquí-Ahora...

Paso 11. Termina.

## **Comentario**

Ahora, incorpórese a la vida cotidiana, aunque esté enfermo, de una manera distinta.

Afirme la vida. Encuentre belleza en todo lo que ella le ofrece.

La vida late en su sangre, la vida respira en usted, la vida es su mismísimo ser.

Celebre su vida de todas las maneras posibles. Entréguese al éxtasis de vivir consciente. Todo tiene que ser vivido y amado.

La vida es Dios, la vida es el Universo, la vida es el Absoluto, la vida es Todo.

Usted es la vida. ¡Vívala... conscientemente!

Repita esta práctica tantas veces como, quiera si se siente bien al hacerla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 32**

# **Esqueleto**

### ***Explicación***

Acostado, observe el esqueleto de lo que fue su cuerpo.

La visualización de ese esqueleto debe ser pura, es decir, sin ningún juicio, idea, significación, valoración o pensamiento.

Todo escrúpulo y temor debe ser abandonado.

Si hay escrúpulo o temor, la práctica debe ser abandonada, porque el Testigo no está presente.

Practique la percepción pura de ese esqueleto, sin un solo pensamiento.

### ***Práctica***

Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.

Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y

profundamente, pronunciando un suave haaaaa...  
mientras va cerrando los ojos.

Al inhalar... va abriendo los ojos...

Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ..

- Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... ojos cerrados...
- Paso 4. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 5. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado y azulado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado y azulado.... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 6. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado, azulado, supurando, del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado, azulado supurando... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 7. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver simplemente agrietado por todo lado... obsérvelo... agrietado... por todo lado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 8. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver carcomido... obsérvelo... carcomido... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 9. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver carcomido y sanguinolento... obsérvelo... carcomido y sanguinolento... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 10. Ahora, durante unos 5 minutos, observe que ese cadáver del que fue su cuerpo siendo consumido por los gusanos... obsérvelo... consumido... por los gusanos... observe eso... observe eso... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 11. Ahora, durante unos 10-15 minutos observe los huesos de los pies... observe los huesos de las piernas... observe los huesos de la cadera... observe los huesos del tórax... observe los huesos de la columna vertebral... observe los huesos de los brazos... observe los huesos del cráneo... observe todo el esqueleto del que fue su cuerpo... observe todo el esqueleto... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

Paso 12. Para terminar... sienta la quietud de su cuerpo... sienta los sonidos cercanos y lejanos... sienta la respiración... abra los ojos lentamente... reconozca esas circunstancias... y alégrese de vivir... Aquí-Ahora...

Paso 13. Termina.

## ***Comentario***

Ahora, incorpórese a la vida cotidiana, aunque esté enfermo, de una manera distinta.

Afirme la vida.

Encuentre belleza en todo lo que ella le ofrece.

La vida late en su sangre, la vida respira en usted, la vida es su mismísimo ser.

Celebre su vida de todas las maneras posibles.

Entréguese al éxtasis de vivir consciente.

Todo tiene que ser vivido y amado.

La vida es Dios, la vida es el Universo, la vida es el Absoluto, la vida es Todo.

Usted es la vida. ¡Vívala... conscientemente!

Repita esta práctica tantas veces como, quiera si se siente bien al hacerla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 33**

# **El polvo al polvo**

### ***Explicación***

Acostado, observe cómo el polvo de los huesos regresa al polvo de la nada.

Nada queda del cuerpo.

La visualización de esa extinción de ese polvo en esa nada debe ser pura, es decir, sin ningún juicio, idea, significación, valoración o pensamiento.

Se trata de la observación pura de ese polvo y de esa nada, ser Testigo de eso.

### ***Práctica***

Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.

Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y

profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.

Al inhalar... va abriendo los ojos...

Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ..

- Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... ojos cerrados...
- Paso 4. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 5. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado y azulado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado y azulado.... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 6. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado, azulado, supurando, del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado, azulado supurando... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 7. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver simplemente agrietado por todo lado... obsérvelo... agrietado... por todo lado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 8. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver carcomido... obsérvelo... carcomido... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

- Paso 9. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver carcomido y sanguinolento... obsérvelo... carcomido y sanguinolento... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 10. Ahora, durante unos 5 minutos, observe que ese cadáver del que fue su cuerpo siendo consumido por los gusanos... obsérvelo... consumido... por los gusanos... observe eso... observe eso... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 11. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el esqueleto del que fue su cuerpo... obsérvelo... observe el esqueleto... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 12. Ahora, durante unos 10-15 minutos observe cómo ese esqueleto se va convirtiendo en polvo... en nada... en polvo... en nada... en polvo... observe... esa extinción paulatina... de los huesos... en polvo... en nada... poco a poco... se va convirtiendo... en polvo... en nada... en polvo... en nada... observe eso... observe eso... observe eso... sin pensamiento alguno...
- Paso 13. Para terminar... sienta la quietud de su cuerpo... sienta los sonidos cercanos y lejanos... sienta la respiración... abra los ojos lentamente... reconozca esas circunstancias... y alégrese de vivir... Aquí-Ahora...
- Paso 14. Termina.

## **Comentario**

Ahora, incorpórese a la vida cotidiana, aunque esté enfermo, de una manera distinta.

Afirme la vida.

Encuentre belleza en todo lo que ella le ofrece.

La vida late en su sangre, la vida respira en usted, la vida es su mismísimo ser.

Celebre su vida de todas las maneras posibles.

Entréguese al éxtasis de vivir consciente.

Todo tiene que ser vivido y amado.

La vida es Dios, la vida es el Universo, la vida es el Absoluto, la vida es Todo.

Usted es la vida. ¡Vívala... conscientemente!

Repita esta práctica tantas veces como, quiera si se siente bien al hacerla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## **Meditación No. 34**

# **El campo informe de bienaventuranza**

### ***Explicación***

Acostado, permita que el Testigo que ha estado observando todo el proceso de extinción, él mismo se disuelva en el Vacío Creador, en el Absoluto, en un Campo Informe de Bienaventuranza, en un estado de divinidad, en la Conciencia Pura.

Todas las formas se han extinguido.

No queda ni la nada.

Aquí empieza la Vida Eterna.

Lo que fue, ya no es.

Lo que es, ya no es.

Lo que será, ya no está.

Sólo Ser... sólo Ser... Ser... Ser... Ser...

## Práctica

- Paso 1. Prepárese para meditar, acostado.
- Paso 2. Durante unos 10-15 minutos deje que el cuerpo inhale mientras va abriendo los ojos, y exhale lenta y profundamente, pronunciando un suave haaaaa... mientras va cerrando los ojos.  
Al inhalar... va abriendo los ojos...  
Al exhalar... lenta, suave y profundamente, va cerrando los ojos... pronunciando un suave haaaaa... y va relajando el cuerpo... más y más... más y más... más y más... ..
- Paso 3. Ahora, respire con naturalidad y permanezca totalmente quieto, relajado, lúcido, Presente, Aquí-Ahora... ojos cerrados...
- Paso 4. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 5. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado y azulado del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado y azulado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 6. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el cadáver hinchado, azulado, supurando, del que fue su cuerpo... obsérvelo... hinchado, azulado supurando... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 7. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver simplemente agrietado por todo lado... obsérvelo... agrietado... por todo lado... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...

- Paso 8. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver carcomido... obsérvelo... carcomido... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 9. Ahora, durante unos 5 minutos, observe ese cadáver carcomido y sanguinolento... obsérvelo... carcomido y sanguinolento... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 10. Ahora, durante unos 5 minutos, observe que ese cadáver del que fue su cuerpo siendo consumido por los gusanos... obsérvelo... consumido... por los gusanos... observe eso... observe eso... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 11. Ahora, durante unos 5 minutos, observe el esqueleto del que fue su cuerpo... obsérvelo... observe el esqueleto... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... sin pensamiento alguno...
- Paso 12. Ahora, durante unos 5 minutos observe cómo ese esqueleto se va convirtiendo en polvo... en nada... en polvo... en nada... en polvo... en nada... observe ese proceso... en polvo... en nada... observe ese proceso... en polvo... en nada... Testigo de eso... Testigo de eso... Testigo de eso... sin pensamiento alguno...
- Paso 13. Ahora... no hay nada qué observar... nada... permita que el Testigo... se disuelva... en la Conciencia Pura... permita que suceda... el Testigo se disuelve en la Conciencia Pura... como la luz en el Universo... disuélvase... en el Vacío Creador... disuélvase en el Absoluto... disuélvase... en la eternidad... disuélvase... en un Campo... Informe... de Bienaventuranza... en un

Campo... Informe... de Bienaventuranza... de Amor... de Eternidad... Ser... Ser eso... Ser... Ser eso... Ser... Ser... Ser...

Paso 14. Para terminar... sienta la quietud de su cuerpo... sienta los sonidos cercanos y lejanos... sienta la respiración... abra los ojos lentamente... reconozca esas circunstancias... y alégrese de vivir... Aquí-Ahora...

Paso 15. Termina.

## ***Comentario***

Ahora, incorpórese a la vida cotidiana, aunque esté enfermo, de una manera distinta.

Afirme la vida.

Encuentre belleza en todo lo que ella le ofrece.

La vida late en su sangre, la vida respira en usted, la vida es su mismísimo ser.

Celebre su vida de todas las maneras posibles.

Entréguese al éxtasis de vivir consciente.

Todo tiene que ser vivido y amado.

La vida es Dios, la vida es el Universo, la vida es el Absoluto, la vida es Todo.

Usted es la vida. ¡Vívala... conscientemente!

Repita esta práctica tantas veces como, quiera si se siente bien al hacerla.

Es conveniente que alguien con experiencia meditativa le dirija esta práctica.



## Bibliografía

Enseñanzas para una muerte serena. Ramiro A. Calle.

El arte de morir conscientemente. Nathaniel Branden.

El arte de morir. Osho.

La totalidad de la vida. Krishnamurti.

Sobre la vida y la muerte. Krishnamurti.

La odisea de la luz. René Rebetez.

El misterio de la muerte. Swami Abhedananda.

La vida en la vida. Sri Anirvan.

El camino del dharma. Dhammapada.

El libro tibetano de la vida y la muerte. Sogyal Rimponché.

El arte de la felicidad. Tenzin Gyatso (14<sup>o</sup> Dalai Lama)

Trascender el ego. K. Wilber.

La rueda del tiempo. Carlos Castañeda.

La vida tal como es. Joko Beck.

El juego supremo. Robert S. Ropp.

El juego cósmico. S. Grof.

El camino de la meditación budista. Nyanaponika.

Ser. Nisargadatta.