



# El Arte del Guerrero

Durante 72 semanas se irá desplegando una enseñanza eminentemente práctica de técnicas sencillas y ejercicios del No Hacer, que normalmente no ocupan tiempo ni espacio pero sí ATENCIÓN.

El propósito de esta enseñanza es ayudar al jugador a trascender los límites de su historia personal y encontrar su verdadera naturaleza.

Ilustración de Jan Semmel

# 12º Lección de las Tareas del No HACER

## La muerte por consejera

REALMENTE UNA GRAN PARADOJA CÓSMICA es que uno de los mejores maestros de la vida sea la muerte. Ninguna persona o situación podrá jamás enseñarte tanto como puede hacerlo la muerte. Si bien alguien puede señalarte que tú no eres tu cuerpo, la muerte te lo demuestra. Si bien alguien podría recordarte la insignificancia y fugacidad de las cosas a las que te aferras, la muerte lo evidencia llevándoselas en un momento. Si bien una persona puede enseñarte que los hombres y mujeres de todas las razas son iguales y que no hay diferencias entre ricos y pobres, la muerte nos hace a todos iguales instantáneamente. La cuestión es: ¿vas a guardar a que llegue tu último instante para acoger a la muerte como tu maestra? Lo cierto es que la mera posibilidad de que podemos morir en cualquier momento tiene el poder de enseñarnos en cualquier instante.

Siempre que tengas algún problema, piensa en la muerte.

¿Por qué aguardar a que todo te sea arrebatado para aprender entonces a ir a lo más profundo de ti con el fin de alcanzar tu más elevado potencial? La persona sabia proclama: «Si todo puede cambiar por la ausencia de una simple respiración, entonces quiero vivir a mi máximo nivel mientras todavía estoy vivo. Voy a dejar de molestar a las personas que amo. Voy a vivir la vida desde lo más profundo de mi ser».

Esta es la conciencia que es preciso desarrollar para tener relaciones profundas y significativas. Percátate de lo despiadados que podemos llegar a ser con nuestros seres queridos. Damos por supuesto que están a nuestra disposición y que siempre lo seguirán estando. Pero ¿qué pasa si se mueren? ¿Y si te mueres tú?

Tómate un momento para echar una mirada a todas esas cosas que crees que necesitas. Mira cuánto tiempo y energía dedicas a esas actividades diversas. Imagina que supieras que vas a morir dentro de una semana o de un mes. ¿Cómo cambiaría eso las cosas? ¿Cómo cambiarían tus prioridades? ¿Cómo cambiarían tus pensamientos? Piensa honestamente en lo que harías con tu última semana de vida. ¡Ah, qué pensamiento tan hermoso de contemplar es ese! Después considera esta cuestión: si eso, sea lo que sea, es realmente lo que harías con tu última semana, ¿qué estás haciendo con el resto de tu tiempo de vida? ¿Desperdiciarlo? ¿Tirarlo por la borda? ¿Tratarlo como si no fuera algo precioso? ¿Qué estás haciendo con tu vida? Eso es lo que te pregunta la muerte.

Digamos que estás viviendo la vida sin pensar en la muerte, y el Ángel de la Muerte viene a ti y te dice:

—Vamos, ya es hora de irse.

—¿Cómo que es hora de irse? —replicas tú—. Se supone que tienes que darme un aviso para poder decidir lo que quiero hacer con mi última semana de vida. Se supone que tengo una semana más.

¿Sabes qué te diría la muerte? Te diría:

—¡Vaya por Dios! Te he dado cincuenta y dos semanas enteras solo en este último año, y eso sin contar todas las demás semanas que te he dado antes. ¿Para qué necesitas una más? ¿Qué has hecho con todas las demás?

La muerte es una gran maestra. Pero ¿quién vive con el nivel de conciencia que ella aporta? Sea cual sea la edad que tengas, puedes dejar de respirar en cualquier momento. Es algo que ocurre continuamente, y no solo a la gente mayor, sino también a los bebés, a los adolescentes o a la gente de mediana edad. Una simple respiración más y se van. Ninguno sabemos cuándo nos llegará nuestro momento; la cosa no funciona así. Entonces, ¿por qué no atreverte a reflexionar regularmente sobre cómo pasarías esa última semana? Si plantearas esta pregunta a personas que están verdaderamente despiertas te responderían sin dudar: nada cambiaría en su interior, ni un solo pensamiento cruzaría sus mentes. Si la muerte fuera a llegarles al cabo de un año, o de una semana o incluso de una hora, vivirían exactamente igual que están viviendo ahora. No acarrean nada en sus corazones que tengan pendiente hacer y que necesiten realizar antes de morir. En otras palabras, están viviendo sus vidas plenamente y no están haciendo concesiones ni haciéndose trampas. Tienes que estar dispuesto a contemplar lo que sucedería en tu vida si la muerte te estuviera mirando directamente a los ojos. A continuación, debes conseguir la paz en tu interior de suerte que no haya ninguna diferencia tanto si la muerte te mira como si no. Un gran yogui dijo en cierta ocasión que cada momento de su vida había sentido como si tuviera una espada suspendida sobre su cabeza colgando de una tela de araña. Vivió su vida con la conciencia de que estaba así de cerca de la muerte. Tú también estás así de cerca de ella. Cada vez que subes a tu coche, que cruzas la calle o que comes algo podría ser lo último que hicieras. ¿Te das cuenta de que lo que haces en cualquier momento es algo que alguien estaba haciendo cuando murió? “Se murió mientras cenaba... Murió en un accidente de coche...”

No debes tener miedo de hablar de la muerte. No te pongas tenso cuando pienses en ella. Más bien, deja que esa conciencia te ayude a vivir con plenitud cada momento de tu vida, pues cada instante de ella es importante. Esto es precisamente lo que ocurre cuando alguien se entera de que solo le queda una semana de vida. Puedes estar seguro

de que esa persona te dirá que esa última semana es la más importante de su vida. Todas las cosas son un millón de veces más significativas esa última semana. ¿Qué pasaría si pudieras vivir con esa intensidad todas las semanas de tu vida? A estas alturas deberías estar preguntándote por qué no estás viviendo ya ahora con esa intensidad. Vas a morir, lo sabes; simplemente no sabes cuándo.

Si todas estas cosas pueden cambiar en un instante, tal vez no sean tan reales después de todo. Quizá te convenga revisar quién eres. Tal vez deberías mirar más a fondo. La belleza de abrazar verdades profundas es que no te llevan necesariamente a cambiar tu vida, sino a cambiar tu manera de vivir tu vida. No se trata de lo que haces, sino de cuánto de ti mismo está dedicado a hacerlo.

¿Qué es lo que nos está impidiendo vivir la vida? ¿Qué hay en nuestro interior que tiene tanto miedo que nos impide disfrutar de la existencia? Esta parte de nosotros está tan atareada intentando asegurarse de que el siguiente paso transcurra de manera adecuada que somos incapaces de mantenernos sencillamente en el aquí y el ahora, y vivir la vida.

Lo que de verdad otorga significado a la vida es la voluntad de vivirla. No es ningún evento en particular lo que otorga sentido a la existencia, sino la voluntad de experimentar los eventos de la vida, todos los eventos, sean estos cuales sean.

¿Qué pasaría si supieras que la próxima persona que vas a ver será la última? Seguro que estarías muy presente, empapándote de la experiencia del encuentro. No importaría lo que la persona dijera; serías feliz con solo escuchar las palabras, pues esa conversación resultaría la última de tu vida. ¿Qué pasaría si pudieras llevar ese mismo tipo de conciencia a cada conversación, a cada suceso? Pues bien, eso es lo que ocurre cuando te dicen que tu muerte está a la vuelta de la esquina; en tal situación no cambia tu vida, cambias tú.

Tienes que entender que la causa de que te pierdas la experiencia del momento presente reside en tu deseo de tener experiencias especiales en la vida. Sin embargo, la plenitud de la vida no reside en lograr o alcanzar algo, sino simplemente en experimentarla.

Es la muerte lo que en realidad da significado a la vida. La muerte es tu amiga.

Tienes miedo de morir porque piensas que aún hay algo que no has experimentado. Mucha gente piensa que la muerte le va a arrebatar algo. El sabio, sin embargo, sabe que la muerte le está dando algo constantemente: le está dando significado a su vida. Eres tú quien tira tu vida por la borda; eres tú quien desperdicia cada segundo de ella. Subes al automóvil, vas de aquí para allá y no ves nada, ni siquiera estás allí; estás ocupado pensando en lo que vas a hacer a continuación. Vas un mes por delante de ti mismo, o incluso un año. No estás viviendo tu vida, estás viviendo tu mente. Así que eres tú quien tira tu vida por la borda, no la muerte. Por eso el sabio siempre está

preparado para morir. Da igual en qué momento le llegue la muerte, pues su experiencia es total y completa en cualquier instante.

La verdad es que no necesitas de más tiempo antes de morir. Lo que necesitas es experimentar la vida con más profundidad durante el tiempo que te ha sido concedido. Esta es la manera de vivir: deja que cada momento de tu vida te llene por completo, deja que llegue hasta el fondo de tu ser. No hay ningún momento en que no pueda lograr eso. Aunque ocurra algo terrible, considéralo como una experiencia más de la vida. La muerte te ha hecho una gran promesa en la que puedes hallar una profunda paz. Esa promesa es que todo es temporal, todo transcurre a través del espacio y el tiempo. Si tienes paciencia, esto, lo que sea, también pasará.

Siéntete agradecido a la muerte por darte un día más y una experiencia más, y por crear la escasez que permite que la vida sea tan preciosa.

Debes experimentar la vida que te está aconteciendo, no la que te gustaría que te ocurriera. No desperdicies un momento de vida intentando hacer que ocurran cosas distintas de las que están sucediendo. Aprecia los momentos que se te conceden. ¿No entiendes que a cada momento estás un paso más cerca de la muerte? Esta es la manera correcta de vivir tu vida: vivir como si estuvieras al borde de la muerte, porque de hecho lo estás.

Texto extraído del libro La Liberación del Alma de Michael A. Singer GAIA Ediciones