

MEDITACIÓN: ENCARAR LA MUERTE

Juan Manzanera, *El placer de Meditar*, Ediciones Dharma

Una vez en la postura lleva tu atención a la respiración. Observa cómo el aire entra y sale. Piensa en el número de respiraciones que te quedan para morirte, es difícil saber la cantidad pero seguro que es un número fijo. Date cuenta de que con cada respiración estas más cerca de la muerte. Respira suavemente a tu ritmo sintiendo que cada respiración es la última.

Imagina que está llegando la muerte. Empiezas a notarte extraña, es una sensación desconocida e incierta, y en lo más profundo de ti algo te dice que todo se está acabando. Tu cuerpo se encoge y pierde fuerza; todo te pesa, la atmósfera sobre ti parece que te aplasta como si tuvieras encima una gran montaña. Te vas ablandando y tienes la sensación de estar hundiéndote en la tierra. Ahora ya no ves las formas con claridad y estás perdiendo la fuerza para abrir y cerrar los ojos. Tu cuerpo está perdiendo su brillo, tu rostro ya no resplandece más. En lo más hondo de ti ves un espejismo, como esas visiones de agua en las carreteras por el calor. Te ves envuelta en un espejismo y te sientes distante de todo lo que te rodea.

Entonces empiezas sentir sequedad, tu cuerpo pierde la humedad, tienes menos saliva y sudor, la sangre circula más densa. Sientes el cuerpo acartonado y rígido. Dejas de oír sonidos externos y dentro escuchas un zumbido monótono y constante. Te das cuenta de que ya no sientes nada, estás perdiendo tu capacidad de percibir las sensaciones agradables y desagradables. Te ves perdiendo todo el contacto con el mundo y con los demás. Ahora internamente te sientes envuelta en una humareda, contempla esto unos minutos.

Notas que tu cuerpo se empieza a quedar frío y pierde su temperatura. Ya nada sirve para calentarte, sientes un frío extraño, como de otro mundo. Vas perdiendo la capacidad de digerir la comida y dejas de percibir los olores. Te empieza a costar respirar, inspiras débilmente y espiras con fuerza y lentitud. Empiezas a dejar de re-conocer a tus familiares y amigos, y se te olvidan sus nombres y su relación contigo. Internamente te ves rodeada de luces, es como si vieras chispas por todas partes. Contéplalas y déjate llevar por este proceso imparable en que todo lo tienes que entregar.

Tu cuerpo ya no puede moverse, pierdes la noción de actuar y las ganas de realizar cosas, se te olvidan las actividades de la vida. Ya no tienes la capacidad de saborear nada ni sientes nada al tacto. Tu respiración es ya muy lenta hasta que finalmente cesa. Has dejado de respirar y tienes la visión de una luz muy lejana en el fondo de la oscuridad que te envuelve.

El cuerpo queda inerte y los estados mentales más burdos empiezan a absorberse. Dejas la pena, el miedo, la ansiedad, el deseo de comer y de beber, la incertidumbre, la envidia; la vergüenza, la compasión, la alegría, el regocijo, el asombro, la excitación, el contento, el deseo de abrazar, la generosidad, la valentía; la arrogancia, el rencor, la hipocresía, la malicia, el olvido, la pereza, la depresión, la duda...Ya no los sentirás más, como estos, vas dejando todos los estados mentales burdos; tu consciencia va quedándose más desnuda.

Tienes una visión de un resplandor blanquecino, como las noches de luna llena en otoño. Contempla. Tu cuerpo está inerte, ahora es sólo materia inorgánica. Estas completamente aislada del mundo, completamente sola en un viaje nuevo y desconocido.

Ahora la visión es rojiza, como una gran puesta de sol a tu alrededor. Estas acercándote más y más al momento final, notas tu mente cada vez más liviana, menos densa y opaca.

Entras en una oscuridad absoluta. Los aspectos más sutiles de la consciencia empiezan también a absorberse absorbiéndose. Te enganchas a los últimos conceptos que pueden definirte. Estas casi a punto de desmayarte.

Finalmente, sin poderlo evitar, sueltas todo. La mente se queda completamente pura sin conceptos ni envoltorios. Experimentas la visión de la luz clara. Sientes un espacio libre y gozoso en el que no hay limitaciones ni condicionantes. Déjate llevar por la experiencia. Esto es lo que siempre ha habido en ti y lo que siempre habrá. No te aferres a nada y mantén la atención pura. Quédate el mayor tiempo que puedas en esto.

Flotando sin dejar rastro, en pura atención.

Cuando sientas que te estas distrayendo demasiado imagina la visión oscura y siente un poco de mayor densidad. Luego, continúa con la visión rojiza; sigue con la visión blanca. Te notas cada vez más sólida y pesada. Ahora ves una luz en el fondo de la oscuridad; luego muchas chispas a tu alrededor. Mientras te vas sintiendo más concreta aparece la humareda; finalmente ves la apariencia luz trémula de un espejismo. Te sientes densa y sólida. Empieza a moverte y sal lentamente de la meditación. Reconoce lo que has descubierto que hay en ti más allá de lo que percibes. Esto que has vivido un día ocurrirá de verdad y haberlo experimentado ahora te ayudará a tener más consciencia cuando llegue el momento.

Esquema de la meditación

1. El cuerpo pierde solidez y fuerza. La visión de un espejismo.
2. El cuerpo pierde humedad. La visión de una humareda.
3. El cuerpo pierde temperatura. La visión de muchas chispas.
4. La respiración va cesando. La visión de una luz fija en el fondo de un túnel.
5. Ya no hay respiración. Los estados mentales más densos empiezan a desaparecer. Tienes una visión de un resplandor blanco.
6. Tienes la visión de un resplandor rojizo.
7. Tienes la visión de oscuridad.
8. Experiencia de la luz clara de la muerte.