

MEDITACIÓN: APROVECHAR LA VIDA

Juan Manzanera

Observo como me siento, mi estado físico y mental. Ahora mismo estar vivo parece algo natural e incluso lógico. Respiro, siento la piel, pienso, tengo emociones y sentimientos; tengo algunas preocupaciones y algunas cosas que resolver en las próximas horas... Sí, todavía estoy vivo; aunque no va a ser para siempre...

Sin ninguna duda, voy a morir. Podría haber muerto hace mucho tiempo, como otras personas... Mucha gente no ha llegado a mi edad... Aunque todavía no ha sucedido, un día voy a morir.

Cada día estoy más cerca de la muerte, cada cosa que hago, cada minuto que pasa, estoy más cerca de la muerte...

Aunque me distraiga y me ocupe de cientos de cosas, día a día estoy acercándome a la muerte. Desde que se inició la vida hace miles de millones de años, los seres nacen y mueren... Como otros cientos de miles de seres, yo también voy a morir...

No sé cuándo, pero con toda seguridad voy a morir. Un día, no muy lejano, todo lo que hoy denomino mío, tendrá otros dueños. Cada momento que pasa, cada vez que respiro estoy más cerca de la muerte. Observo la respiración, no puedo dejar de respirar, asimismo no puedo evitar acercarme a la muerte. Desde que empecé a leer hace unos minutos, ahora estoy más cerca de la muerte.

Hoy parece un día como los demás, pero hay algo que lo hace radicalmente diferente: estoy más cerca de la muerte que ayer...

No obstante, todavía no ha sucedido, todavía puedo aprovechar la vida, todavía tengo la oportunidad de aprender y descubrir. La vida es algo precioso, pero lo más maravilloso es que me brinda la oportunidad de conocer mi verdadero ser, lo que trasciende el tiempo y la muerte. Hoy, que todavía no ha llegado la muerte, tengo todas las condiciones necesarias para indagar en mi realidad más profunda y hacer de la vida algo verdaderamente valioso...

Los grandes sabios han desvelado su verdadero ser y, en consecuencia, mueren con la sensación de volver a casa, sin amargura ni nostalgia, como el que regresa de un largo viaje. Hoy tengo la oportunidad de descubrir lo que los sabios han experimentado, hoy tengo la oportunidad de vivir más consciente y pleno. Hoy puedo hacer que mi vida trascienda la infelicidad y las frustraciones habituales...

Por consiguiente, no me voy a engañar. No voy a permitirme caer en manos de los estados mentales destructivos ni voy a dejarme llevar por las emociones habituales. No voy a caer en las trampas del egocentrismo, el resentimiento, la ira, la insatisfacción o la envidia. No voy a permitir que ninguna otra emoción negativa me controle...

Hoy, que todavía estoy vivo, no me voy a traicionar a mí mismo. Cada vez que me dejo llevar por pensamientos negativos o distorsiones, me daño a mí mismo y desperdicio esta oportunidad. No me voy a engañar. Voy a estar muy alerta, voy a vivir consciente para aprovechar la gran oportunidad que tengo.