



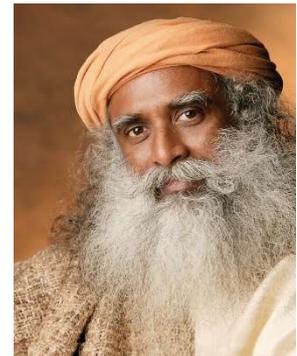
## VIDA EN CONSCIÈNCIA

Esta mañana, cuando habéis abierto los ojos, ¿qué ha sido lo primero que os ha venido a la cabeza? Y después, ¿qué sentimiento se ha hecho presente? Y ahora, justo antes de coger este artículo, ¿qué estáis pensando? ¿Os habéis planteado cuáles son las cosas que hacéis, pensáis y os decís que os sirven de “motor” para vivir en vuestro día a día? Pues bien, este mes, **Vida en Consciència** os propone un tema que nos afecta a todos y que es abordado de manera diferente según la cultura que uno tiene. Se trata de hablar de la muerte, y más concretamente, de lo que supone vivir la **Muerte como una Oportunidad**.

Pero, vayamos paso a paso y contextualicemos lo que implica hablar de la muerte en Occidente. A pesar de que las cosas están cambiando, hablar de la muerte en nuestra cultura, es un tema que aún puede resultar incómodo o considerarse inapropiado; muchas

personas evitan pensar en su propia mortalidad y la sociedad occidental tiende a enfocarse en la vida y la juventud, dejando la muerte en un segundo plano.

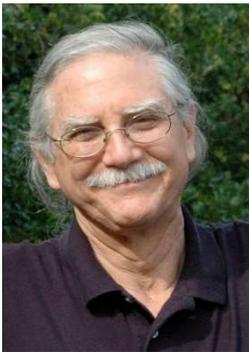
La visión que se tiene en Oriente es diferente. En palabras de Sadguru<sup>1</sup>: “en cada momento, la muerte está sucediendo en nosotros a nivel de órganos y células... De hecho, la muerte empezó en nosotros incluso antes de nuestro nacimiento... Si eres consciente, verás que tanto la vida como la muerte están sucediendo en cada momento. Si sólo respiras un poco más conscientemente, notarás que, con cada inhalación, hay vida; con cada exhalación, hay muerte”. Y ahora os pregunto, ¿qué pasaría si la



<sup>1</sup> Sadguru Jaggi Vsudev (nacido el 3 de septiembre de 1957 a Mysore, Karnataka, India) es un yogui hindú, místico i escritor. Creó la Fundación Isha, una organización sin ánimo de lucro que ofrece programas de yoga en todo el mundo y participa en actividades de divulgación social,

educación e iniciativas medioambientales. El año 2017 recibió el premio civil Padma Vibhushan otorgado por el Gobierno de la India, en reconocimiento a su contribución en el campo de la espiritualidad.

consciencia de la muerte nos ayudase a vivir con plenitud por el hecho de recordar que la vida es efímera y valiosa? Reconocer la propia mortalidad puede ayudar a enriquecer vuestra vida y la perspectiva que tenéis sobre la misma.



Tal y como afirma Michael A. Singer<sup>2</sup>, "tienes que estar dispuesto a contemplar lo que pasaría en tu vida si la muerte te estuviese

mirando directamente a los ojos. A continuación, tienes que conseguir la paz en tu interior de manera que no exista ninguna diferencia tanto si la muerte te mira como si no" ... y continúa preguntándote... "¿qué es lo que hay en nuestro interior que tiene tanto miedo como para que nos impida disfrutar de la existencia? Esta parte de nosotros está tan ocupada, intentando asegurarse de que el siguiente paso transcurra de manera adecuada, que somos incapaces, sencillamente, de mantenernos en el aquí y el ahora"... "Comienza a utilizar

cada nuevo día para soltar esa parte temerosa... Sabiendo que vas a morir, disponte a decir lo que precisa ser dicho y a hacer lo que precisa ser hecho. Estate dispuesto a estar plenamente presente, sin temor a lo que ocurra al momento siguiente".

Tal vez os estéis preguntando, ¿cómo se puede vivir la **Muerte como una Oportunidad?**... Y, para empezar a experimentarlo, os propongo utilizar la imaginación. Os sugiero que busquéis un sitio donde podáis estar tranquilos para seguir leyendo, donde no estéis a merced de las distracciones y donde os sintáis cómodos y tranquilos... Os invito a hacer unas respiraciones, lentas, pausadas y profundas para enfocaros en lo que estáis a punto de leer y, dejad volar vuestra imaginación... "¿Qué pasaría si supierais que hoy, esta noche, veríais a vuestros seres queridos por última vez?" (seguid con las respiraciones lentas, pausadas y profundas, y tomaos el tiempo necesario para imaginarlo). A partir de ese momento tendríais consciencia del hecho de que, a cada persona que vierais, la estaríais viendo por última vez. ¿Cómo os sentiríais? ¿Os entretendríais en

---

<sup>2</sup> Michael Alan Singer (6 de mayo de 1947), máster en Economía por la Universidad de Florida, es autor de diferentes bestsellers, entre ellos "La liberación del alma. El viaje más allá de ti", del cual se extraen estas palabras. Durante una investigación doctoral experimentó un profundo despertar interior y se aisló del mundo para

dedicarse al yoga y a la meditación. En el año 1975 fundó el Templo del Universo, un centro que reúne a personas de todas las religiones y creencias para experimentar la paz interior. A lo largo de los años, Singer ha hecho contribuciones importantes a las áreas de los negocios, las artes, la educación, el cuidado de la salud y la protección medioambiental.

quejaros por las pequeñas cosas que habéis ido guardando durante el día? ¿Cómo demostraríais el amor que sentís hacia vuestros seres queridos? ¿Qué les diríais?... Y ahora, imaginad cómo serían las cosas si, cada momento de vuestra vida y con cada persona, vivierais bajo esta nueva perspectiva... ¿Tenéis la respuesta?

¿Estáis dispuestos a introducir, paso a paso y a vuestro ritmo, esta manera de sentir i vivir? Os invito a experimentar la magia que supone esta nueva visión de la Vida.



**iiiGracias Muerte por permitirme una experiencia más!!!**

**iiiGracias Muerte por crear la escasez que hace que la Vida sea tan preciada!!!**

**iiiGracias Muerte por darme un día más de Vida!!!**

**Magdalena Sastre i Martorell**

Psicologia. Psicomotricitat.

Reiki. Mans Tao

Visió Intuïtiva i Intuïció Ampliada

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

[magdalena.somriu@gmail.com](mailto:magdalena.somriu@gmail.com)

<https://t.me/SomRiuConsciencia>