

Introducción

«¿Sabes una cosa? Antes de poder escribir nada sobre estas historias, tendrás que vivirlas.» Ésta fue la última observación que me hizo mi formadora literaria y mentora espiritual Deena Metzger,¹ después de que yo acabase un taller de una semana destinado a inducir la creación de este libro. En aquel momento me sorprendió el comentario y me pregunté qué querría decir, pero pronto empecé a comprender la verdad y la profundidad de su afirmación.

Poco después de ese taller, mi mundo cambió drásticamente porque mi familia y yo nos mudamos a otro estado casi sin previo aviso, lo cual me obligó a dejar atrás mi querido trabajo en el centro de cuidados paliativos. Aunque en aquella época ya había avanzado bastante en el proceso de duelo por la muerte de mi padre, que se suicidó, esta súbita interrupción en mi vida me indujo a sumirme otra vez en un profundo desespero, obligándome a visitar de nuevo el sufrimiento de aquella pérdida. Cuando profundicé una vez más en aquellos estratos de viejas heridas y de tristeza soterrada, mi vida quedó patas arriba. Como resultado inesperado, de repente perdí toda la inspiración y la energía necesarias para escribir este libro; durante meses fui incapaz de escribir una sola palabra. Entonces, cuando emergió de nuevo el deseo de ponerme manos a la obra, sólo pude escribir sobre la muerte de mi padre, un tema que dio origen a mi primer libro, *A Matter of Life & Death: Stories to Heal Loss & Grief*. Tras muchos intentos fallidos de empezar a escribir sobre las siete lecciones, al final tiré la toalla y metí todos mis apuntes y mis manuscritos en una caja de cartón que acabó al fondo del armario. Me dediqué por entero a mi trabajo y a mi

familia, y apenas pensé en las historias de los moribundos que yo había enterrado en aquella caja.

Entonces, varios años más tarde, conocí a Rose Longhill,² una mujer con poderes psíquicos que además es maestra espiritual. Después de conocerlos mejor, Rose me puso delante una revelación que había tenido intuitivamente: había algo importante que yo debía hacer con mi vida y que llevaba mucho tiempo pasando por alto. Inmediatamente me vino a la cabeza aquel aluvión de anécdotas de mis pacientes hospitalarios, y supe que debía acabar de escribirlas. Cuando me senté para repasar de nuevo las lecciones, después de tantos años, reconocí que, en realidad, durante aquel tiempo había vivido todas ellas. Era evidente que ya podía escribir este libro, no sólo como espectadora externa, sino como participante en la sabiduría transformadora de *lo que es vivir*.

Fuentes

Los relatos que incluyo en este libro son historias reales de pacientes con los que trabajé en mi calidad de médico en un centro de cuidados paliativos. He cambiado los nombres junto con algunos detalles que no eran esenciales, para proteger la identidad de aquellos pacientes y de sus familias. He relacionado cada historia con la lección concreta que mejor ilustra, aunque, en última instancia, en cada relato podemos encontrar todas las lecciones.

En los casos en que he citado versículos del Nuevo Testamento, he optado por elegir como fuente *The Modern New Testament From the Aramaic*, traducido por George Lamsa.³ El arameo es el idioma que hablaron Jesús y sus discípulos, y está preñado de simbolismo y de significado en múltiples niveles. Aunque algunos versículos pueden diferir de las versiones estándares tomadas de las traducciones griegas, creo que los textos en arameo nos ofrecen la comprensión más profunda del mensaje de Jesús.

La organización de este libro

En la primera parte, «El trabajo previo», echo los cimientos para entender las lecciones que podemos aprender de aquellos que están cerca de su muerte. Además, analizo los motivos por los que es esencial dominar esas lecciones en este momento de nuestra existencia.

En la segunda parte, «Las lecciones», he organizado *Vive* según las siete afirmaciones que se le atribuyen a Jesús cuando estaba moribundo en la cruz, conocidas tradicionalmente como «las siete palabras». Cada capítulo empieza con una cita de la palabra relativa de uno de los Evangelios, y con una interpretación breve de su significado. Con el paso del tiempo me di cuenta de que «las siete palabras» reflejaban el mismo patrón que detecté en las experiencias de mis pacientes. Cuando lo pensé más a fondo, vi que tenía sentido, porque Jesús era un hombre que se enfrentaba conscientemente a su propia muerte. Por medio de sus últimas palabras este maestro del crecimiento espiritual nos ofrece un modelo que podemos seguir cuando afrontamos el final de nuestra propia vida.

Aunque he utilizado este aspecto de la tradición cristiana como estructura, el eje espiritual de estas siete lecciones no está limitado a ninguna religión o filosofía particular. De hecho, estas lecciones representan verdades universales que son comunes a todos los credos y escuelas de pensamiento filosófico. Incluso quienes no se identifiquen con una práctica religiosa particular o con una tradición espiritual podrán beneficiarse de estos principios.

Para ilustrar más a fondo cada una de las lecciones que imparto, he elegido el relato de un paciente concreto para iniciar cada capítulo. Estas historias, llenas de sentido y de inspiración, quedan abiertas a la interpretación del lector. Entonces expongo mi análisis de las semillas de sabiduría que podemos extraer de la historia, y de los frutos, o rasgos de personalidad, que se pueden manifestar al aprender la moraleja del relato. Este análisis detalla el trabajo de crecimiento espiritual que tiene lugar en el huerto de la vida cotidiana, e incluye anécdotas breves adicionales para ilustrar cada punto. La sección de cada capítulo, «La vista desde el huerto», resume esta perspectiva del día a día sobre el crecimiento espiritual. Tras esa sec-

ción, expongo la verdad espiritual última de cada lección desde el punto de vista más elevado posible, «La vista desde la galaxia».

La última parte del libro, «La cosecha», empieza con «Los milagros de las malvarrosas», una historia que expone el relato de mi propio crecimiento espiritual por medio de mi trabajo con dos pacientes terminales a lo largo de un periodo de dos años. Esta historia introduce el concepto de «Vivir las lecciones» con paciencia, diligencia y coherencia, y la transformación última que puede resultar de hacerlo. El último capítulo consiste en un método práctico para introducir las siete lecciones en la vida cotidiana, y ofrece una guía para iniciar o continuar el proceso del desarrollo espiritual.

El propósito de este libro

Mi motivación para escribir este libro es doble. Antes que nada, después de trabajar en un centro de cuidados paliativos durante ocho años de mi carrera médica, y de sentarme junto a la cama de cientos de pacientes durante los últimos instantes de sus vidas, desarrollé en mi interior una aceptación apacible y segura de la muerte y del proceso que conlleva. Creo que vale la pena compartirla, sobre todo porque buena parte de nuestra sociedad, y en especial nuestro sistema sanitario, no hace gran cosa para fomentar las conversaciones profundas sobre la realidad de la muerte, o para aliviar parte del terror asociado con ese momento. Tengo la esperanza de que quienes lean este libro experimenten una paz y un consuelo recién descubiertos cuando mediten y tomen decisiones para el fin de sus propias vidas, además de apreciar más que antes la asistencia paliativa.

En segundo lugar, a medida que vivía personalmente cada una de estas lecciones, empecé a constatar que contienen verdades espirituales poderosas que han contribuido a transformar todos los aspectos de mi vida. Dado que nuestro mundo se ve inmerso hoy día en una serie de crisis globales que amenazan el medio ambiente, las estructuras financieras y la seguridad y la paz de todos sus habitantes, parece ser el momento más oportuno para renovar la atención prestada a estas enseñanzas espirituales. Dado

que los recursos de este planeta son limitados, debemos ser capaces de maximizar nuestra creatividad y de encauzar nuestra productividad para hallar soluciones significativas para estas amenazas; a medida que avanzamos hacia el futuro no podemos perder ni un segundo de nuestro tiempo ni un ápice de nuestras fuerzas. Las siete lecciones de vida impartidas por los relatos de los moribundos, que incluyo en este libro, van destinadas a ayudarnos a armonizar nuestro núcleo individual con el proceso de sanación necesario en todo el mundo. Aunque toda la humanidad debe unirse y centrar su atención en asuntos cruciales, cada uno de nosotros debe aprender, durante su vida, lo que realmente importa. Deseo que este libro sea un paso en esa dirección.

PRIMERA PARTE

El trabajo previo

La preparación para las lecciones

Ted, paciente de un centro de cuidados paliativos durante los últimos días de su vida, se volvió hacia mí y me dijo, agitado: «Ahora que me encuentro a las puertas de la muerte acabo de descubrir lo realmente importante de esta vida. ¿Por qué no lo aprendí antes? Tiene usted que decir a otras personas que presten atención AHORA, y que aprendan estas lecciones antes de que sea demasiado tarde».

Así, hace muchos años, junto a la cama de un moribundo, se plantó la semilla de este libro. Durante los años siguientes, mientras participaba de los últimos días de muchos otros pacientes del centro, empecé a entender que el final de la vida nos ofrece una profunda oportunidad para la transformación, que aporta consigo una perspectiva nueva y sabia sobre el sentido y el propósito de la vida. Además, fui testigo de la manifestación de belleza y de paz que acompañaron los últimos momentos de la vida, aliviando así buena parte de mi propio miedo a la muerte. Como espectadora tranquila del final de la vida y de las lecciones que nos ofrece ese momento, empecé a experimentar una transformación y un crecimiento espiritual internos, de tal modo que al final la idea de morir me proporcionó más esperanza que temor. Las lecciones que aprendí se convirtieron en la estructura central de mi vida, informando mis decisiones y guiando mis actos hacia aquellas cosas que marcan la diferencia en este mundo, hacia lo realmente importante.

Por qué es importante este libro

Ahora que entramos ya en la segunda década del siglo XXI, vayamos donde vayamos encontraremos inquietud y una sensación de abatimiento respecto al futuro. Los eruditos, filósofos, videntes, sabios y profetas nos dicen que nuestro planeta está al borde de algún tipo de transformación cataclísmica universal, que según predicen tendrá lugar durante los próximos diez años. Nadie sabe cómo se producirá este punto de inflexión o qué impacto tendrá sobre cada uno de nosotros, pero es probable que se trate de una transición profunda, que enviará ondas de volatilidad por todo el mundo.

Entre tanto, las perturbaciones mundiales, como son los actos terroristas, las catástrofes naturales, las hostilidades bélicas, la crisis económica mundial, el cambio climático e incluso el desasosiego político en Oriente Medio son precursores de los cambios venideros. A lo largo de la historia se ha desarrollado un patrón: las estructuras «antiguas», fundamentadas y estables, ya sean sociedades, ciudades, culturas, credos, edificios o bosques, deben venirse abajo para permitir el crecimiento de algo nuevo. De forma parecida, los procesos destructivos que parecen adueñarse de nuestro mundo en realidad preparan el camino para las transformaciones futuras.

Sin embargo, nuestra sociedad estadounidense se ha visto atrapada durante décadas en una fase egoísta y materialista de desarrollo, como evidenciaron la «generación del yo» de los años ochenta del siglo XX y el auge acelerado del consumismo desde esa época. Como resultado, muchos de nosotros no estamos preparados para afrontar la interrupción y desintegración repentinas de nuestro mundo. Nos hemos olvidado de cultivar los instrumentos emocionales y espirituales que serán necesarios para capear la crisis y seguir adelante. Este hecho se ha vuelto evidente durante el reciente bache económico mundial, y vemos que en una encuesta nacional en Estados Unidos realizada hace poco tiempo, centrada en el consumo de fármacos y el uso de los servicios de salud mental, uno de cada diez adultos encuestados afirmó que durante el año anterior le habían recetado un fármaco psicotrópico.⁴ Además de esto, la medicina más recetada hoy día en nuestro país es la Vicodina, un analgésico narcótico.⁵ Parece que el dolor presente en nuestras vidas cotidianas nos induce a recurrir a agentes

farmacológicos para aliviarlo, porque carecemos de los recursos internos necesarios para superar nuestras luchas. Si la circunstancia económica actual no es más que el presagio de una crisis futura, ¿cómo vamos a sobrevivir cuando el porvenir nos reserva mayores sufrimientos?

El papel que pretendo que tenga este libro es que ofrezca un filtro a través del que podamos ver la transformación venidera, además de ser un curso acelerado sobre las capacidades espirituales necesarias para capear el temporal. Ha llegado el momento de concentrar nuestra energía y nuestra atención no en los proyectos egocéntricos del pasado, sino en el objetivo del despertar y la madurez como seres conscientes. Las lecciones contenidas en este libro echan los cimientos sobre los que edificar el crecimiento espiritual. Aunque estas enseñanzas representan una sabiduría antigua y atemporal, la urgencia del mensaje es contemporánea y única para nuestras circunstancias actuales. Estamos al borde del precipicio entre la disolución y la trascendencia. No infravalore el hecho de que nuestros próximos pasos tienen el potencial de determinar el curso del futuro.

Los maestros moribundos

Tras la muerte de mi padre me quedé desamparada y perdí la creencia de que este mundo es un lugar seguro en el que vivir. Mientras buscaba respuestas desesperadamente, pude encontrar consuelo y guía en las historias de los pacientes agonizantes a los que atendía en mi trabajo de cuidados paliativos. Estos pacientes y sus familiares compartieron conmigo no sólo los detalles íntimos de sus últimos días, sino también la sabiduría colectiva reunida a lo largo de sus vidas. En algunos casos, durante la crisis de su agonía los pacientes obtuvieron una perspicacia y una claridad fenomenales en su visión espiritual, y estuvieron más que dispuestos a compartir este conocimiento. En otros casos, la transformación fue evidente en su conducta o en su aspecto, y no tanto en sus palabras. Y en otros momentos, los cuidadores del paciente experimentaron una profunda evolución mientras participaban en los últimos momentos de su ser querido. En cada caso, las historias sobre cómo vivir y morir en este planeta nos inspiran, son con-

movedoras y resultan edificantes. En muchas ocasiones, los propios pacientes me solicitaron que contase sus historias, lamentando no disponer del tiempo necesario para compartir con otros la sabiduría que acababan de adquirir. He llevado conmigo estas historias, esperando la oportunidad de cumplir la promesa que les hice. Por consiguiente, este libro es un tributo a aquellos pacientes que, con tanta generosidad, me enseñaron las lecciones sobre la vida y la muerte.

Es importante que entendamos por qué nosotros, que ahora mismo estamos bien vivos, tenemos algo que aprender de aquellos que ya se han enfrentado a su mortalidad y han dejado atrás esta existencia. Como veremos, estas historias del centro de cuidados paliativos proceden de individuos que fallecieron a causa de enfermedades crónicas, terminales, y que pasaron buena parte de su tiempo anticipando y asimilando su propia muerte. Vivieron durante largos periodos en un estado de crisis, aprendiendo entre tanto a superar la tragedia y a seguir encontrando sentido a los días que les quedaban. Cuando miremos al futuro, a esos días inciertos con sus amenazas potenciales para las comodidades de la vida tal como la conocemos, podremos beneficiarnos de la sabiduría de aquellos que ya han superado ese pasaje peligroso, y que deseaban con todas sus fuerzas que obtuviéramos el conocimiento que ellos ya habían alcanzado. Les honramos cuando aprendemos de sus historias, y cuando usamos sus lecciones para amplificar nuestro propio crecimiento espiritual en preparación de lo que tenemos por delante. Es hora de reunir nuestro coraje y enfrentarnos a nuestra mortalidad.

La negación de la muerte

En este mundo no hay ningún lugar al que podamos mirar sin ver la muerte. En la transición de una estación a la siguiente, en el laberinto de la telaraña, en la estrella fugaz que cruza el cielo nocturno, percibimos la verdad de esta vida: que la materia se desintegra, que la vida acaba. Nuestra mortalidad es la característica más fundamental que compartimos con toda forma de vida en la Tierra: desde el plancton al ornitorrinco, desde la ame-

ba al bosque de álamos, todos morirán. Teniendo en cuenta las evidencias abundantes que nos rodean, podemos tener la certidumbre absoluta de que nuestras vidas llegarán a un final. Sin embargo, parece que nuestra sociedad moderna ha olvidado esta verdad fundamental de la existencia humana: que la muerte es inevitable.

A principios del siglo pasado, la mayoría de personas moría en su casa. Durante sus últimos días recibían los cuidados de miembros de su familia, quienes también preparaban sus cuerpos para la sepultura, quizás «amortajándolos» sobre la mesa de la cocina, donde los bañaban y vestían por última vez.⁶ La muerte era una presencia constante en la vida cotidiana de aquel entonces, y a menudo era el fruto de infecciones y de heridas para las que aún no existían muchos tratamientos eficaces. Incluso los niños se veían expuestos a la cotidianidad de la muerte ya desde su más tierna infancia. Pero gracias al progreso de la medicina moderna, a los avances de la tecnología y a fármacos milagrosos y salvadores de vidas como es la penicilina, la muerte se convirtió en un resultado que parecía evitable durante un tiempo. Empezamos a sentir cierta confianza en nuestra capacidad de mantener a raya a «la de la adusta guadaña», y por tanto comenzamos a ser menos conscientes del vínculo entre la muerte y la vida. Como consecuencia de ello, hemos olvidado la verdad de que nuestra mortalidad terrena es lo que, en última instancia, confiere sentido y valor a nuestra vida física en este mundo. Para nuestra desgracia, el miedo a la muerte nos ha consumido y nos ha llevado a invertir cada vez más energías y más dinero en sanidad, con objeto de preservar la vida a toda costa. Por ejemplo, en torno al 25 por ciento del presupuesto anual de Medicare está destinado a una asistencia agresiva y sustentadora de la vida durante el último mes de ésta, buena parte de la cual es inútil y en realidad puede prolongar el sufrimiento en lugar de aumentar la calidad de vida.⁷

El regalo de la mortalidad

A medida que profundicemos en el estudio de la vida y la muerte, aceptar un postulado fundamental nos ayudará a interpretar y a priorizar las lec-

ciones que aprenderemos. Este postulado afirma que nuestra vida en este planeta es un viaje espiritual que tiene lugar en un ámbito físico. En otras palabras, existimos como seres físicos precisamente con el propósito de aprender ciertas verdades espirituales durante el tiempo que pasamos en este mundo. No cabe duda de que nuestros cuerpos humanos son vehículos magníficos para reunir información y absorber la sabiduría de la vida, con cinco sentidos con los que experimentar la diversidad de la naturaleza manifiesta en los olores, sonidos, visiones, gustos y tactos; con unos miembros multifuncionales que nos permiten movernos y actuar; con diversos órganos que nos ayudan a descubrir el placer y a alimentarnos; con sinapsis neurológicas para adquirir conocimientos, soñar y razonar; y con sistemas integrados para crecer, repararnos y curarnos. ¡Qué regalo tan maravilloso es esta existencia física que hemos heredado! Sin embargo, la vida es un regalo que no dura. Nuestros cuerpos están destinados a degradarse y gastarse a medida que avancemos por el tiempo, usando el potencial de aprendizaje físico que se nos concedió en el momento de nacer.

Entonces, en los últimos días de nuestra vida, debe producirse una alteración gradual en nuestro punto de vista, distanciándonos de los asuntos del mundo físico para avanzar hacia las verdades del ámbito espiritual.⁸ A medida que perdemos ciertas funciones y capacidades en el nivel físico, tenemos la oportunidad de obtener una sabiduría y un entendimiento incluso más intangibles. De hecho, el alma brilla más a medida que se marchita el cuerpo físico. Muchas veces, durante mis visitas al hogar de un moribundo, observé una luz hermosa y tenue que rodeaba al paciente en su lecho. Lo primero que hacía era buscar una lámpara oculta o alguna otra fuente de iluminación, hasta que me di cuenta de que estaba viendo la luz del alma, que ya no opacaba el cuerpo material, que se iba marchitando rápidamente. Desde este punto de vista, que seamos criaturas mortales es perfecto, porque si pudiéramos conservar unos cuerpos jóvenes y fuertes para siempre, es probable que jamás centráramos nuestra atención en lo espiritual. Podríamos quedarnos atascados para siempre en el nivel de desarrollo materialista y egocéntrico, sin ningún impulso para seguir adelante.

No hay tiempo que perder

Sin embargo, podríamos decir, si podemos aprender estas lecciones al final de la vida, ¿por qué molestarse en estudiarlas ya? ¿Por qué no esperamos a nuestros últimos instantes para centrarnos en el aspecto espiritual de la existencia? La respuesta es que, incluso mientras lee esto, la velocidad del cambio en cada ámbito de la vida va en aumento. La tecnología avanza más rápido de lo que la mayoría de nosotros puede asimilar, como también lo hacen los retos a los que nos enfrentamos en este planeta. Si queremos estar preparados para las transiciones del futuro, debemos dominar ahora ciertas tareas. No podemos demorar durante más tiempo los pasos necesarios para crecer. En realidad, tal como los moribundos reconocieron, es conveniente aprender esas lecciones en un momento más temprano de nuestra existencia, de modo que podamos utilizarlas para beneficio de toda la vida. Una vez más, en el borde del precipicio entre la trascendencia y la disolución, no hay tiempo que perder.

Otro motivo evidente por el que debemos aprender las lecciones de los moribundos ahora es que en esta vida no hay garantías. Ninguno de nosotros sabe cuándo o cómo abandonará esta existencia, y no tenemos la seguridad de que disfrutaremos de un tránsito lento hacia la muerte cuando seamos ancianos. Es de sabios aprovechar al máximo todas las oportunidades para aprender ahora, dado que no sabemos si podremos gozar de ellas de nuevo en el futuro.

LA VISTA DESDE EL HUERTO

El proceso de crecimiento espiritual se puede comparar al cultivo de un huerto: plantar semillas y recoger la cosecha resultante. Imagínese que al nacer le dieran una pequeña parcela de terreno y un puñado de semillas. Usted no puede decidir la localización de su parcela, no puede elegir si estará en un valle fértil o en la falda rocosa de una montaña, ni puede alterar la calidad de la tierra que contiene. Además, no puede determinar la cantidad de sol, lluvia, viento o granizo que caerá sobre su huerto. Pero

tiene la responsabilidad de plantar las semillas que le han dado, buscando otras semillas nuevas que cultivar, nutriendo y cuidando lo que ha plantado, y recogiendo la cosecha cuando esté lista. Según esta metáfora, algunos de los aspectos de su existencia en esta vida escapan a su control: el lugar donde nace, los miembros de su familia, su cultura y su sociedad, y sus cualidades y valores heredados. Pero usted tiene la responsabilidad de utilizar los factores que *sí* se pueden alterar, como su esfuerzo y sus intenciones, para crear la mejor vida posible partiendo de la materia prima que le concedieron al nacer. Ésta es la esencia del crecimiento espiritual: emplear todo lo que se le ha dado en esta vida (incluyendo los factores tanto positivos como negativos), manifestar el máximo potencial posible y admitir que todo, incluyendo el Yo, es sagrado.

Siguiendo con esta metáfora del huerto, las lecciones de vida extraídas de los relatos de los moribundos pueden ofrecerle semillas adicionales para que las siembre en su parcela, de modo que un día pueda cosechar los frutos que le ofrezcan. Quizá sea demasiado pronto para que algunas de esas semillas crezcan ya, pero siempre pueden florecer en un momento posterior, cuando las condiciones sean favorables. Usted consérvelas hasta que sepa que está listo para empezar a cultivar las lecciones y para que le transformen las lecciones contenidas en ellas. Pero no olvide que trabajar en el huerto (es decir, en su crecimiento espiritual) es, en realidad, el único motivo por el que está aquí, lo único que es realmente importante durante el tiempo que disfrute de vida.

LA VISTA DESDE LA GALAXIA

La metáfora del huerto que exige una atención y un cuidado constantes es una forma útil de pensar en los sucesos del día a día que tienen lugar en su vida, y en el trabajo que supone crecer espiritualmente. El huerto representa la vista «miniaturizada» de la vida, que informa la mayor parte de sus actos y de sus decisiones un día tras otro. Sin embargo, hay otra perspectiva que debería intentar desarrollar. Hablo de la «imagen global» de la existencia humana, que le exige mirar más allá de sus preocupaciones indivi-

duales para reconocer que en esta vida hay algo más trascendental, algo que abarca todo el planeta y a toda la humanidad. Usted podrá alcanzar este punto de vista si da un paso atrás, alejándose de los pequeños detalles y procurando captar todo el panorama existencial, como si estuviera mirando la Tierra desde un punto elevado del espacio.

Los astronautas han descrito el momento en que pudieron ver la Tierra desde el pequeño ojo de buey de su nave espacial, diciendo que fue un momento en que les embargó un asombro maravillado, cuando se apercebieron de un propósito más elevado, de lo que realmente importa. Edgar Mitchell, que caminó por la Luna durante la misión espacial Apolo 14, escribió diciendo que la Tierra se hizo visible por detrás del horizonte de la Luna como «una joya azul y blanca, resplandeciente, una esfera de un delicado color azul cielo, entreverada de velos de neblina blanca, y que surgía paulatinamente como una perla pequeña de un denso mar de misterios tenebrosos». Mitchell describió la epifanía que le sobrevino en aquel momento: «La presencia de la divinidad se hizo casi palpable, y supe que la vida en el universo no era solamente un accidente basado en procesos aleatorios [...]; este conocimiento me invadió directamente». El poder de esta visión inspiró hasta tal punto a Mitchell que después de apartarse del programa espacial fundó el Instituto de Ciencias Noéticas, dedicado al progreso de la ciencia de la consciencia con objeto de fomentar la transformación.

Pero esta vista sorprendente e iluminadora desde lo alto no sólo está abierta a los viajeros espaciales que han escapado a la gravedad terrestre. En cierta ocasión un paciente de un hospital para enfermos terminales me describió una visión muy parecida que tuvo una noche, en un sueño.

Eugene tenía setenta y tantos años, y estaba a las puertas de la muerte debido a una dolencia cardíaca grave que le había afectado la mayor parte de su vida adulta. Su primer ataque cardíaco tuvo lugar treinta años antes, y perjudicó a una gran parte de su músculo cardíaco. A él y a su esposa, Beth, les dijeron en aquel entonces que el tiempo de vida de Eugene podría sufrir una merma porque su función cardíaca se había

visto muy comprometida. Por lo tanto, la pareja se preparó para afrontar ese futuro posible. Hablaron largo y tendido sobre cómo sería la vida de Beth como viuda y tomaron medidas económicas, de modo que ella disfrutara de cierta seguridad cuando llegase aquel día. Durante los siguientes quince años, Beth se preparó para afrontar su ancianidad sola, mientras Eugene se esforzaba para hacer las paces con su pasado.

Pero entonces se produjo una tragedia inesperada. Beth falleció repentinamente estando en casa, debido a la ruptura de un aneurisma cerebral. Eugene la sostuvo entre sus brazos, esperando la llegada de una ambulancia, mientras ella se le escapaba entre los dedos. Ese suceso dejó a Eugene devastado y totalmente anonadado. ¡Pero si no era Beth la que tenía que morir joven! Siempre había tenido una salud de hierro; nunca había habido motivos para prepararse para su muerte. Eugene sintió amargura y se creyó traicionado por Dios y por la vida misma, y se hundió en una depresión. Todo el trabajo que había hecho de antemano fue para anticipar su propia muerte; no tenía ni idea de cómo seguir viviendo tras la muerte de su amada esposa. Durante los doce años siguientes Eugene estuvo atrapado por el desespero y la depresión, odiando cada instante de su vida y haciendo listas mentales de todas las alegrías que Beth no había disfrutado debido a su muerte prematura. «¡No es justo!» se convirtió en su mantra, que repetía furioso una y otra vez a todos sus conocidos.

Pero sólo unos días antes de que yo conociera a Eugene, todo cambió para él gracias a un sueño. Me contó que en su sueño había sido transportado por el espacio hasta una estrella situada en un punto distante de la galaxia. Desde allí pudo contemplar la Tierra y apreciar todos los detalles de su vida y de la de Beth, tal como habían sucedido. De inmediato, desde aquella perspectiva tan elevada, Eugene admitió que de alguna manera todo había sido perfecto tal y como se había desarrollado. Percibió que existía un propósito y un plan para cada uno de los acontecimientos que tuvieron lugar, incluyendo la muerte de Beth a causa del aneurisma. Con una mirada radiante y una sonrisa angelical en el rostro, Eugene me dijo: «Creemos que la vida es injusta con nosotros, pero eso es porque solamente la vemos desde la Tierra. Si pudiéramos ver siempre el aspecto que tiene la vida desde lo más alto, ¡sabríamos que todo es justo! Sé que esto

es así: todo lo que nos sucede es justo a los ojos de Dios. Lo que pasa es que no entendemos cómo funciona».

Eugene vivió los meses siguientes en paz y contentamiento, preparándose de nuevo a abandonar esta vida. Libre de la amargura que le había acosado durante doce años, habló de su experiencia a todos aquellos que se relacionaron con él, explicándoles lo mejor que supo el verdadero significado de la justicia y el poder que tiene cambiar nuestro punto de vista.

Las perspectivas múltiples

Gracias a la historia de Eugene podemos darnos cuenta de que nuestra interpretación de la vida y de sus acontecimientos puede cambiar en función de cómo la enfoquemos. La vista desde la perspectiva de una vida individual tiende a centrarse en los detalles y a sufrir los embates de los altibajos emocionales, como las tormentas que hacen estragos en nuestras cosechas. Las inquietudes y el bienestar de esa persona tienen prioridad en el nivel del «huerto». Por lo tanto, Eugene interpretó la muerte de su esposa como un suceso absurdo e injusto cuando la vio desde la perspectiva reducida de su propio huerto. Sin embargo, cuando le mostraron una vista más amplia, se dio cuenta de que todos los aspectos individuales de la vida, tanto si le parecían «buenos» como «malos», en realidad encajaban en un patrón perfecto. Cuando somos capaces de dar un paso atrás y contemplar la vida desde el punto de vista ventajoso de la galaxia («la imagen global»), vemos que en realidad no existe ningún interés individual que no forme parte de la totalidad de la vida. Todo está conectado, todos somos uno. Este paradigma nos proporciona calma y ecuanimidad frente a los desafíos de la vida, haciendo prácticamente que nuestras actitudes den un giro de 180 grados. Lo que parece injusto en realidad no lo es, lo que nos hace daño en realidad nos ayuda, aquello a lo que nos aferramos no es lo que de verdad importa.

El proceso del crecimiento espiritual, de ser cada vez más conscientes y despiertos, consiste en ser capaz de ver la vida desde la galaxia incluso

cuando trabajemos en el huerto. Usted debe ser capaz de invertir todo su esfuerzo en las tareas cotidianas de plantar, cultivar y cosechar en su huerto, mientras simultáneamente es consciente del hecho de que, desde un punto de vista más alto, los detalles de la tierra, las semillas e incluso las cosechas que obtiene no son importantes de verdad. Lo que realmente importa es su consciencia, su capacidad de adoptar la perspectiva más elevada posible sobre todas las cosas. Esto parece confuso y paradójico, y lo es, motivo por el cual hace falta toda una vida para comprender de verdad la naturaleza del crecimiento espiritual.

Sin embargo, sólo tiene que recordar esto: el proceso empieza en su propio huerto, y con las semillas que debe sembrar y que haya sacado de las lecciones de los moribundos. Parta del punto en que se encuentre, confiando en que el crecimiento ya llegará, con tanta certidumbre como cada diminuta brizna de hierba se abre paso entre la tierra cada primavera.

La danza de la vida

*«Deja que tu vida dance
en los márgenes del tiempo,
como el rocío en el ápice de una hoja.»*

RABINDRANATH TAGORE

Si dedica un tiempo a observar un jardín de flores, pronto percibirá la danza constante de la vida que tiene lugar en él. Una gota reluciente de rocío cae sobre una hoja, imprimiendo al pedúnculo un delicado movimiento; una brisa apenas susurrada agita las flores coloridas que danzan un vals; una libélula diminuta se aleja volando, dejando tras ella un pétalo temblón. Los componentes necesarios para que se produzca esta danza son los mismos elementos que surgen una y otra vez en las siete lecciones que aprendemos de los moribundos: el momento justo, el equilibrio, el ritmo y la gracia. El momento justo hace referencia al reloj de la infinitud, en el que el cambio exige toda una vida de trabajo, pero la transfor-

mación se produce en un instante. El equilibrio es la combinación igualitaria de dos fuerzas en apariencia opuestas que se permiten sobrevivir mutuamente. El ritmo es el flujo de la vida y de la energía que penetra en todo lo que nos rodea. La gracia es la generosidad de la abundancia, como el huerto que nos entrega gratuitamente sus flores y sus frutos. Cuando lea estas lecciones, tenga presente esa danza perpetua que atraviesa cada historia; la importancia del momento justo, el equilibrio, el ritmo y la gracia a medida que se despliegan; y las dos bailarinas, la vida y la muerte, que se abrazan con fuerza, danzando eternamente con la música del universo.