

# 7 consejos de vida del hombre que ha visto morir a 12 mil personas

**Aprender a morir es algo que podemos hacer activamente y que nos ayuda a tener menos ansiedad y miedo respecto al inevitable fin de la vida.**

pijamasurf  
06/28/2016

La ciudad de Varanasi (Kashi para los hindúes) es un lugar donde la idea de la muerte no despierta el mismo temor que en Occidente, sino que forma parte de la cultura local. Basta ver los cuerpos a la orilla del Ganges en su trayecto final para darse cuenta de qué modo la vida y la muerte conviven aquí.

Varanasi también alberga la leyenda de que si mueres ahí es posible acceder a la posición de "Kashi Labh" o fruto de Kashi, lo que traducido rápidamente quiere decir que sales del ciclo de muertes y resurrecciones de la ley del karma. Es por eso que existen al menos tres casas creadas específicamente para que la gente de todas partes del país --ricos y pobres, de todas las castas-- vayan a morir.

UPLIFT visitó una de dichas casas, llamada Mukti Bhavan, y compartieron algunos consejos de su administrador, Bhairavnath Shukla, quien dice haber acompañado en sus últimos momentos a más de 12 mil personas. Esta cercanía con la muerte le permite a Shukla ver la vida y a quienes habitan en ella desde una luz muy distinta. (Aquí una crónica más extensa del viaje a Varanasi).

Estos consejos van desde apreciar las pequeñas bellezas de la vida hasta dejar tus asuntos en orden, pero aquí te compartimos sólo algunas de estas enseñanzas, que no son producto de una mentalidad religiosa propiamente dicha sino de la experiencia acumulada a través de la observación del comportamiento humano cuando el final de la vida es inminente.

## 1. Vive una vida simple

En un mundo donde el tiempo es dinero se nos olvida que el dinero, por desgracia, no puede comprar más tiempo. Según Shukla, "la gente deja de comer de modo indulgente cuando saben que están por irse. El entendimiento que le llega a muchos en sus últimos días es que debieron haber vivido una vida simple. Eso es de lo que más se arrepienten".

## 2. Deja de concentrarte en lo malo

De acuerdo con Shukla todas las personas tienen partes buenas y malas pero, en lugar de encasillar a la gente por sus malos aspectos, debemos tratar de ver también sus cualidades positivas. El rencor y el odio que sentimos hacia algunos son respuestas viscerales hacia ideas que tenemos de ellos. Si alguien ha cometido una mala acción ésta debe ser juzgada según las leyes de cada país, pero el odio simplemente no debería entrar en la ecuación. Si pasas más tiempo buscando las cualidades positivas de las personas en lugar de enfocarte en lo que odias, serás mucho más feliz.

## 3. La aceptación es liberación

Shukla afirma que la gente pasa mucho tiempo negándose a ver objetivamente la situación en la que se encuentran, sea cual sea. La negación produce sentimientos y emociones negativas que no nos permiten juzgar ni actuar adecuadamente respecto a nuestra realidad. La indiferencia, así como la negación, provoca ansiedad, y según Shukla ésta se va alimentando poco a poco de nosotros. La liberación llega cuando somos capaces de ver nuestra situación y actuar sobre ella con plena conciencia.

## 4. Elige lo que quieres aprender

Nuestro tiempo en la Tierra es limitado y la cantidad de información a la que podemos acceder lo es aún más; de estos límites aún debemos sacar otro, que es el de lo que realmente nos interesa aprender. "La lección clave aquí", dice Shukla:

"es estar atento a la elección de lo que sientes profundamente que será de valor para ti. En los últimos días de su vida mucha gente no puede hablar, caminar ni comunicarse con otros con la facilidad que

solían hacerlo. Así que se vuelven introvertidos. Y empiezan a recordar las cosas que hicieron cantar su corazón alguna vez, cosas sobre las que quisieron aprender durante el curso de sus vidas, lo cual enriquece sus días ahora."

## **5. Acepta a todos por igual**

Un lugar como Mukti Bhavan recibe gente de todo tipo; Shukla piensa que si se pusiera a hacer distinciones entre castas, credos, razas o estatus socioeconómico de toda la gente que ha visto pasar a través de 44 años, su trabajo se vería afectado. La idea es que el Mukti Bhavan sea un sitio tan hospitalario como la muerte misma: sin fronteras, que admite a todos por igual. "El día que trates a todos de la misma forma", admite el administrador, "es el día en que respiras ligero y te preocupas menos sobre quién podría sentirse ofendido o no. Hace tu trabajo más fácil".

## **6. No sólo encuentres tu llamado: síguelo**

De acuerdo con Shukla, mucha gente sabe desde muy joven cuál es el sentido de su propia vida o qué es aquello que los hace felices más que otra cosa. El problema es que, a pesar de que lo saben, muchos no se atreven a seguirlo. No hablamos naturalmente de objetivos materiales o profesionales (solamente) sino de aquello a lo que te sientes más cercano, eso donde crees que puedes hacer una diferencia, por mínima que sea. Seguir ese deseo requiere valor y dedicación, pero no hay mayor fracaso que vivir una vida donde ignoras el llamado que viene del fondo de ti.

## **7. Dona 10% de lo que tienes**

Tal vez no existe experiencia de despojo más grande que la muerte: no sólo dejamos atrás el cuerpo físico y las vivencias que vienen con él, sino que todas nuestras posesiones materiales pasan a otras manos y los objetos que formaban parte de nuestra vida continúan en el mundo de otras formas. Al saber que van a morir, mucha gente que llega con Shukla ha donado sus posesiones terrenales a obras de caridad como parte de un proceso de preparación para la muerte. Según Shukla, cuando sabes que vas a morir y te enfrentas a todos los sufrimientos que conlleva el proceso te vuelves empático al sufrimiento de otros; en su experiencia, aquellos que atraviesan por el fin de la vida junto a sus seres amados se van con mucha mayor paz en comparación con aquellos que se aferran a sus posesiones, ninguna de las cuales podrán llevarse al viaje final.

fuelle <http://pijamasurf.com/2016/06/7-consejos-de-vida-del-hombre-que-ha-visto-morir-a-12000-personas>